٢٠٠ وصفة

طبيعية لجمالك

إعـداد

إبراهيم على

الحريـــة 3 ميدان عرابى وسط البلد ـ القاهرة
للنشر والتوزيع 0123877921 - 25745679

اسم الكتاب	٢٠٠ وصفة طبيعية لجمالك
تـألـيـف	إبراهيم على
النـاشـر	الحرية للنشر والتوزيع
	٣ ميدان عرابى وسط البلد ـ القاهرة
	ت: ٢٢٦١٥٦٤٦ ـ ٢٥٧٤٥٦٧٩
	م: ٠١٢٣٨٧٧٩٢١.
رقم الإيداع	٢٠٠٨/٧٣٤٤
الترقيم الدولى	977 - 373 - 365 - X

الحريـــة للنشر والتوزيع

3 ميدان عرابى وسط البلد ـ القاهرة

0123877921 - 25745679

٢٠٠ وصفة طبيعية لجمالك

منتجات قد تفيد بشرتك

كريم التريتينوين ويعتبر مشتق فيتامين (أ) ويوصف لتقليل مظهر التجاعيد والبقع الداكنة وخشونة الجلد للبشرة التي لا تتحسن حالتها بمجرد الاهتمام اليومي المنتظم، كما يستعمل كوقاية وحماية من الشمس.

❖ من أسماء هذا الكريم التجارية (رينوفا)، ولا يزيل رينوفا التّجعيدات بشكل نهائي بل يقلل منها ويجعلها غير واضحة،ولا يصلح الجلد المتلف بالشّمس أو يعيد للجلد شبابه وصحته ولكن يحافظ عليه من التدهور.

❖ لا يفضل استخدام رينوفا ومثله من المستحضرات لفترة أطول من ٤٨ أسبوعًا، كما لا يجب أن يُستَخْدَم من قبل النّساء الحوامل.

❖ رينوفا لم يُدْرَس أثره على النساء في عمر ٥٠ سنة فأعلى.

❖ ثاني أكسيد الكربون (ثاني أكسيد الكربون) والأربيوم والليزر : هذه الأساليب الطبية يتم استخدامها لمعاملة التّجاعيد.

يتطلب الإجراء إزالة طبقات من بشرة الجلد أبالتدريج طبقة تلو الطّبقة .وهي عمليات تجرى تحت التّخدير من قبل طبيب.

وانتبهي إلى أن الغذاء الجيد وتناول الكثير من لماء والفاكهة يقي البشرة من الشيخوخة والتجاعيد ويطيل شبابها ونضارتها، والوقاية دائما خير من العلاج.

كلى وتجملى بنعم الخالق عز وجل
خضروات وفواكه

الجزر :

يعتبر الجزر من أقدم الخضروات التي عرفها الإنسان ، وأقبل على تناولها بعد أن أدرك ما لها من فوائد صحية عظيمة. ويذكر أن الإغريق والرومان هم أول من أخبروا عن فوائد الجزر ، فقد جاء ذلك في كتاباتهم منذ نحو ٢٣٠ سنة قبل الميلاد.

ويعتبر الجزر من وسائل التجميل الأساسية ، نظراً لأنه من أغنى النباتات بفيتامين « أ ».. هذا الفيتامين الضروري لصحة وسلامة الجلد ، ولذلك فإنه يدخل في العديد من المستحضرات الطبيعية للعناية بالبشرة - كما سيتضح. كما يذكر خبراء التجميل أن تناول عصير الجزر الطازج بصفة منتظمة له أثر واضح كمضاد لبُقع وشوائب البشرة ، ويعمل كذلك على تحسين لون البشرة وصفائها بوجه عام. ولا تقتصر فوائد الجزر على البشرة فحسب ، فهو غذاء مفيد كذلك لصحة الشعر والعينين لحاجتهما الضرورية لفيتامين « أ ».

الخيار :

الخيار من الخضروات الرخيصة المتوفرة بين أيدينا ، والتي تتميز بفوائد صحية وجمالية عديدة قد نغفل عنها.. فللخيار أثر واضح كقابض لمسام البشرة الواسعة ، ولذلك فإنّه يدخل في عمل العديد من الأقنعة (الماسك) ، بالإضافة إلى أنه يناسب تماماً ذوات البشرة الحساسة على وجه الخصوص. وللخيار كذلك مفعول واضح في تبييض البشرة، والتخلص من الهالات الغامقة التي قد تظهر تحت العينين ، والتخلص من البقع والشوائب التي قد تصيب الوجه. وفي

فترات الصيف ، يستخدم عصير الخيار كغسول لعلاج حروق الشمس وترطيب البشرة.

الخس :

للخس شهرة تاريخية كبيرة.. فقد أشاد قدماء المصريين بفوائده كغذاء مفيد للقدرة الجنسية ، ولذا أطلقوا عليه «نبات الخصوبة».. كما أنّه كان من الأغذية الرئيسية للإغريق.. ومن المرجح أن الخس Lettuce قد نشأت زراعته لأول مرة في جزيرة Cos. Lettuce وهي من إحدى الجزر اليونانية القديمة.

ويدخل الخس في تحضير العديد من مستحضرات التجميل حيث يتميز بمفعول مرطِّب للبشرة وبذلك يفيد في عمل طبقة عازلة تقي الجلد من حرارة الشمس وتأثير الرياح. ونظراً لثرائه بفيتامينات عديدة وخواصه ذات التأثير المنظف فإنه يدخل في تحضير العديد من مغذيّات الجلد ومنظفات الوجه.

البطاطس :

للبطاطس تأثير في زوال التورّم الذي يظهر تحت العينين.. وذلك باستعمالها في صورة شرائح طازجة تستخدم ككمادات للعين. كما تعتبر البطاطس من أفضل المنظفات والمرطبات لذوات البشرة الحسّاسة.. بل إن لها أثراً في علاج الحساسية الجلدية بدهان الموضع المصاب بعصير البطاطس أو بعمل كمادات من شرائحها.. كما تستخدم بنفس هذه الطريقة لعلاج حروق الشمس.

الفراولة :

لعلاج حروق الشمس التي تتعرض لها النساء في المصيف سواء في الوجه أو الأكتاف ننصح بعمل كمادات من عصير الفراولة فلها مفعول قوي في ترطيب البشرة ، وعلاج التسلخات والحروق.

ولمن يعانين من صُفرة أسنانهن ننصحهن بتناول عصير الفراولة بصفة

متكررة فهو من خير ما يبيِّض الأسنان ويجمّلها. كما تدخل الفراولة في عمل كثير من الأقنعة نظراً لمفعولها القابض لمسام الجلد والذي يناسب خاصة ذوات البشرة الدهنية.. وكذلك لمفعولها كمنظف وكمُغذٍ جيد للبشرة. .

الطماطم :

عرفت الطماطم في الماضي باسم : تفاح الحب Love apple ويذكر أنّها عُرفت في أُوروبا كغذاء نافع منذ القرن السادس عشر وانتشرت في أول الأمر في إيطاليا.

إذا كنتِ سيدتي تلاحظين اتساع المسام بجلدك في الوجه أو بمناطق أُخرى مما يسيء إلى منظر البشرة، فإن من أفضل ما يمكن الاعتماد عليه لتضييق هذه المسام هو استعمال الطماطم في صورة شرائح أو عصير. ومن خصائص الطماطم الفريدة في مجال التجميل أنها تناسب البشرة شديدة الدهنية وكذلك البشرة شديدة الجفاف ، ولذلك فهي كثيراً ما تستخدم في عمل الأقنعة.

المقدونس :

يستخدم منقوع المقدونس كغسول ممتاز لشطف الشعر الغامق.. وكمضاد لقشر الشعر.. كما يستخدم منقوع المقدونس في تنظيف البشرة الدهنية أو المصحوبة بظهور حب الشباب ، لما له من أثر فعال في تخليص المسام من الدهون الزائدة والقاذورات المترسبة بها. كما يعتبر منقوع المقدونس من أفضل ما يمكن استعماله كغسول أو كغرغرة للفم وللتغلب على الروائح الكريهة والمنفرة لبعض المأكولات (كالثوم) تُستخدم غرغرة المقدونس أو يكتفى بمضغ بضعة أعواد من المقدونس.

النعناع :

يذكر أن النعناع عرف لأول مرة بين قدماء المصريين ، كما استعمله الإغريق والرومان.. وكان يستخدم زيته في دهان الجسم.. ويضاف لحمامات الماء.. كما

استخدم كمادة عطرية.

وللنعناع فوائد صحية وجمالية عديدة، فهو يستخدم كمنقوع (شاي) لعلاج اضطربات القولون، وكشراب مهدىء.. كما يستخدم هذا المنقوع (البارد) كغسول ومرّطب للبشرة، وله كذلك مفعول مقاوم للبقع وحبوب الوجه.. كما يستخدم النعناع في عمل الحمامات كمادة منعشة ومُجمِّلة للبشرة. ويعتبر زيت النعناع من أهم الزيوت العطرية التي تدخل في صناعة الروائح والصابون.

الليمون :

يستخدم عصير الليمون في أغراض شتى.. فهو يستخدم كمادة قابضة للمسام وبذلك فهو يفيد خاصة ذوات البشرة الدهنية حيث تتعرض لترسب الدهون الزائدة وما يلتصق بها من قاذورات بمسام الجلد.. ولهذا الغرض تستعمل طبقة رقيقة من العصير في دهان الوجه، ثم تشطف بالماء الفاتر بعد أن تجف تماماً.. ويكرر هذا الدهان. كما يستخدم عصير الليمون كمضاد للنمش أو بُقع الوجه حيث يساعد على إخفائها.. ويستخدم كذلك لإزالة صُفرة الأسنان، بدعكها بالعصير بصفة متكررة.

الخبيزة :

للخبيرة (أو الخبازى) مفعول قوي كمطهر للبشرة.. ولذلك تستخدم لبخة الخبيزة كعلاج للتقرحات أو الالتهابات الصديدية. كما تستخدم الخبيزة في عمل بعض صبغات الشعر ـ كما سيتضح.

المشمش :

المشمش.. من أغنى الفواكه بفيتامين « أ » وهذا يجعله من أفضل الأغذية لصحة البشرة.. وكذلك الشعر والعينين.. كما يمتاز بمفعول مقاوم للتجاعيد والانكماشات ولذلك يدخل في عمل الأقنعة. كما يستخدم عصير المشمش لدهان اليدين، فيكسبهما النعومة والحيوية.

التفاح :

يعتبر التفاح واحداً من أعرق وسائل التجميل

نظراً لان كثيراً من الجراثيم لا تستطيع البقاء في وجود عصير التفاح.. ولذلك فإنه كثيراً ما يستخدم في عمل منظفات البشرة، وفي محاليل شطف الشعر، وفي عمل الاقنعة كما يتميز خل التفاح بفوائد صحية وجمالية عديدة . كما سيتضح.

البرتقال :

يدخل البرتقال في عمل العديد من مستحضرات التجميل خاصة كريمات العناية باليدين، والأقنعة، والشامبوهات.

ومن أبسط طرق الاستفادة بالبرتقال، هو استغلال قشر البرتقال بعد نزعه عن الثمرة في دعك اليدين، حيث تعمل العصارة الموجودة بالقشر على تطرية جلد اليدين وزوال الخشونة والتشققات.

الكافور :

يتميز الكافور في المقام الأول بفاعليته كمادة مطهرة. ولذلك فإن زيت الكافور ظل يستخدم خلال القرن الثامن عشر كعلاج أساسي لنزلات البرد والتهاب الشعب الهوائية والسعال الديكي والحميّات عموماً.

وفي مجال التجميل ، تُستغل هذه الخاصية في عمل بعض المستحضرات مثل مستحضرات علاج حروق الشمس، وغسول الفم، وفي عمل بعض أنواع الصابون، ومنظفات البشرة.

الشمر :

هذا العشب غني بالفوائد الصحية والجمالية. فيستخدم منقوع البذور في عمل كمادات لعلاج تورّم والتهاب الجفون. وتستخدم البذور عن طريق المضغ

لتعطير رائحة الفم.. كما يستخدم منقوع الأُوراق كمنظف فعال للبشرة وكغسول للشعر.

اللافندر:

يستخدم منقوع اللافندر كغسول للفم لتطهيره وتعطيره.. كما يدخل في تركيب العديد من كريمات العناية بالبشرة نظراً لتأثيره الليّن والمعطّر للبشرة.. ولنفس هذا الغرض يستخدم في عمل الحمامات. وكما هو معروف، يدخل اللافندر في صناعة الكثير من الروائح.

الورد:

يُذكر أن زراعة الورد عرفت لأول مرة في إيران القديمة.. وكان أول الألوان التي عُرف بها هو اللون الأحمر.. ثم انتشرت زراعته بعد ذلك على يد الإغريق والرومان.. أما الزيت العطري للورد فقد عرف لأول مرة في القرن السادس عشر. يدخل زيت الورد في العديد من مستحضرات التجميل.. كما يعتبر ماء الورد، والذي يستخرج من بتلات الزهور، غسولاً ممتازاً للفم، وعلاجاً لتشققات الجلد. كما يستخدم ماء الورد أو زيت الورد في عمل الحمامات المنعشة والمجمّلة للبشرة.

حصى البان:

عُرف عشب حصى البان منذ قديم الزمن.. فيذكر أن الطلاّب الإغريق كانوا ينثرونه على رؤوسهم لاعتقادهم بأنه مقو للذاكرة! يدخل عشب الحصى البان في تحضير العديد من مستحضرات التّجميل مثل الروائح، وغسول الشعر، ومضادات القشر.. كما يستعمل على وجه الخصوص في عمل حمامات بخار الوجه، وحمامات القدمين.

المريمية:

تستخدم المريمية في عمل غسول الفم، كما. تدخل في تحضير بعض أنواع

الصابون والعطور وغيرها من مستحضرات التجميل.. كما تدخل في عمل صبغات الشعر حيث تصبغ الشعر الرمادي (الشايب) بلون غامق. كما يتميز هذا العشب بأن له مفعولاً منشطاً لفروة الرأس ومغذٍ للشعر.

البابونج :

نظراً لمفعوله المجمّل للبشرة، يدخل البابونج في عمل القناعات والكريمات.. ويضاف منقوع البابونج لحمامات الماء. كما أنه يساعد على زوال حبوب الوجه، ويقاوم تهيج الجلد.

الزعتر :

يستخدم منقوع الزعتر لتقوية الشعر، ومنع سقوطه. كما يستخدم - ظاهرياً - في عمل كمادات لعلاج تشقق حلمة الثدي [يحضر المنقوع بنسبة ملعقة صغيرة من الزعتر لكل فنجان ماء مغلي]كما يستخدم الزعتر كمادة مطهرة للفم ، ويدخل في صناعة معاجين الأسنان.

القرفة :

يستخدم الزيت المستخرج من نبات القرفة في عمل تدليك للجسم حيث يليّن الجلد ويغذيه. كما يستخدم كعلاج للجلد من حروق الشمس. كما يفيد زيت القرفة في تقوية الأسنان.

الملح :

هذا من أيسر وأبسط مواد التجميل.. فيستعمل الملح في العناية بالشعر من خلال شامبو الملح الجاف (كما سيتضح).. وفي عمل غسول للفم.. وفي حمامات القدمين.

الشاي :

المادة الفعّالة بالشاي هي مادة « التانين ».. وهذه المادة وجد أن لها بعض

الفوائد الجمالية للجلد.. فنظراً لقدرتها على امتصاص أشعة الشمس الضارة (الأشعة فوق البنفسجية).. فلذلك يعتبر الشاي أحد المستحضرات الواقية من أشعة الشمس والتي يمكن استخدامها في المصايف كدهان للجسم. كما يستخدم الشاي في شطف الشعر لتحسين لونه، حيث يجعل الشعر البني الباهت أكثر بريقاً وإشراقاً.. كما يُحسن من لون الشعر الرمادي (الشايب) فيجعله أكثر غمقاناً وبالتالي يعمل على إخفائه.

كما تستخدم كمادات الشاي بنجاح في تلطيف العين المجُهدة، وزوال الهالات الغامقة التي تظهر بأسفل العينين.

زيت الزيتون :

هذا من أفضل الزيوت النباتية لأغراض التجميل، علاوة على فوائده الصحية العديدة. فهو يمتاز بقدرته على امتصاص أشعة الشمس الضارة (الأشعة فوق البنفسجية) ولذا يستعمل كمستحضر واق من أشعة الشمس.. ويستخدم كذلك في دهان الاظافر لعلاج التشققات.. ويستخدم في دهان الشعر لتقويته وتطريته خاصة إذا عُمل به حمام للشعر.. وذلك بدهان الشعر بالزيت ، ثم لفّه بمنشفة (فوطة) دافئة لمدة نصف ساعة.

كما يدخل زيت الزيتون في تركيب العديد من مستحضرات التجميل كالأقنعة ، والكريمات ، وكذلك يضاف لعمل الحمامات لتطرية الجلد وتغذيته.

شمع النحل :

شمع النحل (أو شمع العسل) يتميز بمفعول مذيب للدهون ومرطب للبشرة ولذلك يدخل في تحضير كريمات العناية بالبشرة.

الردّة :

تدخل الردة في تحضير الصابون والصابون الهُلامي (كما سيتضح) حيث أن جزيئات الردة الدقيقة لها القدرة على اختراق مسام الجلد واقتلاع الرواسب

والقاذورات منها.. ولذا، فإن استخدام .. صابون الردّة، له فائدة كبيرة خاصة لذوات البشرة الدهنية نظراً لزيادة فرصة ترسيب الدهون وما يعلق بها من قاذورات بمسام الجلد. كما أن الشعر ينتفع كذلك من استخدام الردة (مثل شامبو الردة) حيث يعمل على تنظيف الشعر ومسام فروة الرأس تنظيفاً جيداً مما بهما من رواسب وقاذورات.

وهناك وصفة فعّالة من الردة للأشخاص الذين يعانون من زيادة عرق القدمين.. حيث يوضع بالجورب كمية من الردة (ملعقة كبيرة) حيث تعمل الردة على امتصاص هذا العرق، وبالتالي تقاوم انبعاث رائحة كريهة من القدمين.

شرش اللبن :

وهذا يمتاز بأنه منظِّف عميق للبشرة، ويساعد على تبييضها وصفائها، وهو مفيد خاصة لذوات البشرة الدهنية. كما يدخل في تركيب العديد من مستحضرات العناية بالبشرة.

زيت الخروع :

يعتبر قدماء المصريين هم أول من استخدم زيت الخروع وأدرك بعض خصائصه.. فقد وُجدت البذور التي يستخرج منها هذا الزيت في بعض مقابر الفراعنة. ومن أبرز خصائص هذا الزيت الجمالية هو استخدامه كدهان لتقوية الشعر، وكمضاد لقشر الشعر كما أنه يقاوم جفاف الشعر الذي يتعرض له بفعل حرارة الشمس أو استعمال الصبغات الكيمياوية، أو بفعل الاستحمام في ماء البحر المالح. كما أن زيت الخروع له مفعول مقو للأظافر مما يجعلها أقل عرضة للتقصف أو للتشققات إذا ما دُهنت به بصفة مُنتظمة. كما يستخدم زيت الخروع في عمل الحمامات ، وطلاءات الشفاه ، ومرطبات البشرة.

الذرة :

يدخل دقيق الذرة في عمل الأقنعة ، ويستخدم كعلاج فعال لحبوب الوجه ،

وحروق الشمس. كما يستخدم كمنظف جيد للشعر من خلال شامبو دقيق الذرة كما سيتضح.

البيض :

يستخدم البيض في العناية بالبشرة.. ويجب مراعاة أن بياض البيض له مفعول قابض للمسام ولذا لا يجب استعماله بصفة يومية.. وهو بهذه الخاصية يفيد ذوات البشرة الدهنية على وجه الخصوص لمقاومة ترسيب الدهون والقاذورات بمسام الجلد. أما صفار البيض فهو غني بالبروتين ويمتاز بمفعول مرطِّب للبشرة ، وخاصة في حالات البشرة الجافة.

كما يستخدم البيض كغذاء مقو لبصيلات الشعر لاحتوائه على نسبة مرتفعة من البروتين.. كما أن استعماله لَلشعر يكسبه بريقاً وحيوية.

الجلسرين :

معروف عن الجلسرين الخاصية الملينة للجلد ولذا كثيراً ما يستخدم لعلاج التشققات والقشف وخشونة اليدين.. كما يدخل في تركيب العديد من مستحضرات التجميل المختلفة ، بالإضافة لاستخدامه في عمل الحمامات.

العسل :

وهذا من أفضل المواد الطبيعية للعناية بالبشرة.. وينصح بخلطه ببياض البيض لدهان البشرة الدهنية.. وبخلطه بقليل من اللبن أو الكريمة لدهان البشرة الجافة.

كما يمكن الانتفاع بفوائده للجلد من خلال عمل الحمامات حيث يكسب الجلد نعومة وحيوية.

ونظراً لمفعوله المرطب والمغذي للبشرة فإنّه يدخل في تركيب العديد من مستحضرات التجميل كالصابون والكريمات والأقنعة وغيرها.

المايونيز :

يمكن شراء المايونيز ، ويمكن تجهيزه بالمنزل. وهو يمتاز بطعم شهي وله قيمة غذائية لاحتوائه على البروتين وفيتامين « ا » (أغلب أنواع المايونيز).

وفي حالة استخدامه ظاهرياً للبشرة فإنه يعتبر غذاءً مفيداً للغاية لصحة وسلامة الجلد .. كما يمتاز بمفعول مرطِّب.

اللبن :

يمتاز اللبن بأنه غني بالبروتين والكالسيوم والفيتامينات بالإضافة لسهولة امتصاصه بالجلد ، وهذا يجعله من أفضل المغذّيات والمنظفات للبشرة.. ولذا يدخل في تحضير الأقنعة والكريمات ويستخدم كغسول لتنظيف البشرة. بالإضافة إلى أنه يضاف لحمامات الماء لأغراض التجميل ـ كما سيتضح.

السمسم :

يمتاز زيت السمسم بقدرته على امتصاص أشعة الشمس الضارة (الأشعة فوق البنفسجية) ولذا يستخدم في تحضير الكريمات والدهانات الواقية من أشعة الشمس. كما يدخل في تحضير العديد من مستحضرات العناية بالبشرة كمغذٍ ومرطب للجلد .

الزبادي :

يدخل الزبادي في تحضير العديد من مستحضرات العناية بالبشرة خاصة الأقنعة لمفعوله المرطّب والمغذي للبشرة، كما يمتاز بمفعول يساعد على زوال بقع وحبوب الوجه.

ويستخدم الزبادي كمنظف جيد للبشرة الدهنية وذلك بدهان الزبادي على الوجه ، ثم شطف الوجه بالماء الدافىء بعد ٢٠ دقيقة.

كما يستخدم لتنظيف فروة الرأس ، وتقوية بصيلات الشعر ، ولمساعدة نمو الشعر ، وذلك بدهان الزبادي بفروة الرأس قبل غسل الشعر بالشامبو.

الخل :

الخل من المواد التي قلما يخلو منها المطبخ.. وهو يحضر من عصائر مختلفة مثل قصب السكر والعنب والتفاح وكذلك يمكن تحضيرة من القمح والذرة والشعير.

ويعتبر خل التفاح هو أفضل أنواع الخل على الإطلاق لما يتميز به من فوائد صحية عديدة بالإضافة لفوائده الجمالية.. فهو يستخدم في صورة محلول كغسول للشعر للتخلص من قشر الشعر ، ولإكساب الشعر بريقاً جذاباً ، كما يقاوم زيادة إفراز الدهون بالشعر ، ولذلك فهو يفيد خاصة ذوات الشعور الدهنية. كما يدخل الخل في تحضير بعض كريمات العناية بالبشرة ، كمادة مغذية للجلد.

ويذكر كذلك من فوائد الخل الجمالية أن له مفعولاً مقاوماً لتمدد وبروز الأوردة (الدوالي).. وهذه وصفة أقدمها للمصابات بدوالي الساقين للمساعدة على الشفاء من هذا المرض الذي يشوّه جمال الساقين.. تقول الوصفة : تُدهن مناطق الدوالي بخل التفاح مرة في الصباح وأُخرى في المساء.. وللمساعدة في هذا العلاج يؤخذ كوب ماء ويضاف إليه ملعقتان صغيرتان من خل التفاح صباحاً ومساء ، ويستمر هذا العلاج لنحو ثلاثة أسابيع. ويعتبر خل التفاح هو النوع الشائع الاستعمال في الدول الغربية ، ونظراً لعدم توفره بالبلاد العربية ، أقدم فيما يلي طريقة تحضير خل التفاح بالمنزل:

- تغسل ثمار التفاح جيداً ثم تجفف.

- تقطع الثمار - دون تقشيرها أو نزع بذرها - إلى قطع متوسطة متماثلة الحجم ، وتوضع في إناء (يستخدم إناء فخاري أو زجاجي.. بينما يحظر استخدام أوان معدنية لأنها تتفاعل مع خل التفاح).

- يغطى الإناء بقطعة قماش مسامي (قماش قطن أو كتان).

- يوضع الإناء في مكان دافىء لبضعة أسابيع لتتم عملية التفاعل بفعل البكتريا الموجودة في الهواء.

- بعد تمام عملية التفاعل ، يكون عصير التفاح قد تحول إلى خل التفاح ، والذي يُعرف برائحته النفاذة وطعمه اللاذع.

- يصفى العصير من التفل بقطعة قماش مسامي ويحفظ في زجاجات.

الزيوت العطرية Aromatic Oils

الزيت العطري : هو سائل نباتي مركز بمثابة روح أو جوهر النبات، أو كما يطلق عليه أحياناً : هرمون النبات. وهذا الزيت تُفرزه غدد خاصة بالنبات قد توجد في الزهور أو الأوراق أو السوق أو الجذور كما توجد كذلك في لحاء بعض الأشجار ومن أشهر الزيوت العطرية المستخلصة والمستخدمة زيوت : الياسمين والورد واللافندر والريحان والبرجموت والمُرّ والبابونج والنيرولي (زيت البرتقال أو النارنج) والنعناع والكافور وغيرها.

ويمتاز الكثير من هذه الزيوت العطرية بفوائد صحية وجمالية عديدة.. وقد دعا ذلك إلى استخدامها في التداوي من بعض الأمراض من خلال تجهيزات ووصفات خاصة.. ويرجع هذا المفعول العلاجي إلى قدرة هذه الزيوت على النفاذ بدرجة فائقة خلال طبقات الجلد نظراً لحجم جزئياتها المتناهي في الصغر، مما يجعلها تمتص إلى تيار الدم ، وتحدث تأثيرات عامة لها نتائج طيبة في علاج بعض الأمراض كالصداع ، واضطريات الهضم ، وارتفاع ضغط الدم ، وغيرها.. ذلك بالإضافة لما تمتاز به أغلب هذه الزيوت من مفعول مطهّر يقضي على الجراثيم.

وتستخدم الزيوت العطرية في العلاج بوسائل مختلفة مثل التدليك والاستنشاق والكمادات والحمامات وغيرها.

أما بالنسبة لمجال التجميل ، فتستخدم الزيوت العطرية - كما سيتضح في

تركيب العديد من مستحضرات العناية بالبشرة والشعر وغيرها.. كما أن لها أثراً فعالاً في معالجة التهابات المهبل باستخدامها في عمل « الدش المهبلي ».

وللأسف أن كثيراً من هذه الزيوت مرتفع الثمن ، وغير متوفر بالأسواق.. لكنه لحسن الحظ يمكن تحضيرها بطريقة سهلة غير مكلّفة في المنزل.. وذلك على النحو التالي :

تُقطّع الزهور أو الأوراق للنبات العطري إلى أجزاء صغيرة (أو تُفرم) ثم توضع في زيت نباتي مثل (زيت عباد الشمس) ، ويُسخن الخليط على نار هادئة.

وفائدة هذا الزيت المضاف أنه يمتص الزيت العطري من النبات.. ولزيادة تشبُّع الزيت النباتي بالزيت العطري .. تُصفّى أجزاء الزهور أو الأوراق في الوعاء ، ويعاد وضع زهور أو أوراق جديدة. مع استمرار التسخين الهادىء. ويمكن استخدام الزيت النباتي المُحمّل بالزيت العطري مباشرة في عمل تدليك للجسم ، أو تحضير الكريمات والمستحضرات المختلفة.



ماري بيرى" المسئولة عن التغذية فى مصحة أريزونا تقول إن خطة هذا الريجيم تعتمد أساساً وفى المقام الأول على تقليل كميات السكر والدهون والمنبهات مثل الشاى، فيشعر الإنسان كأنه ولد من جديد ويمكن إيجازها فيما يلى:

١- يجب أن تتراوح كمية الطعام الطازجة التى تتناولها السيدة ما بين ٣٠ ٪ إلى ٥٠ ٪ من مجموع القائمة الغذائية اليومية.

٢- الاعتماد على الأطعمة المشوية أو المطهوة بالبخار.

٣- تناول الفيتامينات والمعادن.

٤- الاعتماد على الدواجن بدون جلد والسلطات الخضراء.

٥- الإكثار من تناول الماء والعصائر الطازجة ومشروبات الأعشاب والابتعاد عن الشاى والقهوة والمياه الغازية.

٦- يستحسن إضافة بعض الزيوت العطرية لماء الحمام لإضافة مزيد من البهجة وللمساعدة فى عملية الاسترخاء.

٧- الابتعاد عن المواد الدهنية ونفضل استخدام المواد أو المنتجات المنزوعة الدسم أو قليلة الدسم.

٨- يفضل استعمال اللحوم البيضاء.

اليوم الأول:

١- استيقظى قبل موعدك اليومى بنصف ساعة وابدئى ممارسة رياضة "المشى - الجرى - السباحة" حسب ظروفك لمدة ثلث ساعة لأن ذلك يساعدك

على عملية تحسين الاحتراق الداخلى وتنشيط الذهن.

٢- بعد ذلك يستحسن أخذ حمام دافئ مستخدمة الفرشاه للدعك حيث إنها تعمل على تنشيط الدورة الدموية.

٣- ركزى فى طعامك على الخضر الطازجة والسوتيه.

٤- قبل العشاء قومى بالتمرينات الآتية:

التمرين الأول:

فتح الساقين ورفع الذراعين بهدوء فى وضع مستقيم أعلى الرأس ثم تشبيك أصابع الكفين سوياً ثم شدى العمود الفقرى وعودى بظهرك للوراء وادفعى صدرك للأمام لمدة نصف دقيقة ثم استرخى مع ضرورة التنفس العميق من الأنف خلال التمرين.

التمرين الثانى:

اجلسى على الأرض ومدى ساقك اليمنى للأمام ثم اثنى الساق اليسرى حيث يرتكز كعب القدم اليسرى على الفخذ الأيمن ثم لامسى أصابع القدم اليمنى باليد اليسرى لمدة نصف دقيقة ثم غيرى الوضع بالتبادل.

التمرين الثالث:

استلقى على الظهر مع ثنى الركبتين لأعلى لترتكز القدمان على الأرض، ضعى الكعبين على أعلى المعدة بحيث تلامس الأصابع المضمومة منطقة وسط المعدة ثم اطرحى الهواء من الفم مع العد من واحد إلى أربعة ثم تنفسى من الأنف مع العد من ١ : ٤ وكررى العملية خمس مرات ولاحظى تمدد الأصابع وتنفرج مع عملية الشهيق. بعد ذلك يمكن تناول:

العشاء المكون من سلطة خضراء ومكرونة ريجيم وكوسة معدة بالبخار وثمرة فاكهة وبعد ذلك حمام لمدة ربع ساعة قبل النوم.

اليوم الثانى:

يتكرر نفس نظام اليوم الأول

الإفطار: ٢ توست ريجيم + ٢ ملعقة جبن قريش + ملعقة مربى ريجيم.

الغداء: خضر طازجة + تونة بدون زيت + خبز ريجيم.

العشاء: شريحة دجاج مشوية بدون جلد + أرز + خضر مسلوقة + شريحة شمام.

اليوم الثالث:

نفس الروتين قبل الإفطار والحمام الدافئ.

الإفطار: ثمرة فاكهة + كوب زبادى قليل الدسم وقبل الغداء يوضع الكريم المرطب على الجسم.

الغداء: سلطة خضراء + سلمون بدون زيت + خبز + ثمرة فاكهة.

بعد الغداء: ضعى قناعاً مناسباً على الوجه والرقبة لتنظيف البشرة واستعادة نضارتها وينصح أصحاب البشرة الدهنية باختيار الخضر مثل الخيار، أما أصحاب البشرة الجافة فيمكنهم عمل أقنعة من الزبادى لذلك، فقد ظهرت فى الأسواق مجموعة ضخمة من الأقنعة المناسبة لكل بشرة وبعد إزالة القناع توضع على البشرة الكريمات المرطبة.

اليوم الرابع :

يتكرر نفس الروتين مع القيام بنشاط غير عادى فى روتين الحياة اليومية مثل التقاء الأصدقاء أو شراء شئ جديد.



نعومة بشرتك توفرها لك الطبيعة

كفيك هما أكثر ما يتعرض من بشرتك للمعاملة الشاقة من ممارسة أعمال منزلية و تعرض للماء باستمرار ، ولأنهما ظاهرتين فهما دائما أول ما يجابه كل الظروف القاسية التي قد تتعرضين لها ، و لذا فلابد من العناية بهما و الحفاظ عليهما وربما بشكل أكثر تركيزا من العناية بالوجه ، و لان الطبيعة هي أرحب ما يوفر لك مصادر ومواد العناية بكافة أجزاء جسمك ، فاعتمدي عليها في العناية بكفيك أيضا كما يلي :

❖ باستخدام ملح ليمون قومي بإزالة خلايا الجلد الميت بتدليكها في اليد بفرشاة أسنان قديمة ، و قومي بذلك مرتين أسبوعيا لتنعيم اليدين و إزالة الجلد الميت .

❖ قومي بغسل اليدين بماء دافيء ثم دلكيها بقطعة من القماش القطني ، و أثناء رطوبة اليدين أضيفي ملعقة من العسل الأبيض مخلوطة مع ملعقة مساوية من زيت الزيتون ، بعد ذلك غلفي يديك بكيس من البلاستيك ثم بقفازين من القطن لمدة لا تقل عن نصف ساعة ، و ستساعد الحرارة على تخلل تلك المرطبات و المغذيات في بشرة اليدين .

❖ قومي بتسخين فنجان من اللبن ثم اغمسي في اللبن الدافيء أطراف أصابعك لتقوية الأظافر وترطيب اليدين ، و اللبن يحتوي على مغذيات طبيعية متميزة تعمل على تقشير البشرة و تخليصها من خلايا الجلد التالف و الميت ، فضلا عن محتواه من الكالسيوم الذي يقوي الأظافر .

اجعلي خطواتك همسات :

عندما تكون قدميك ناعمتان وللمسهما طراوة الحرير، يكون بالطبع

لخطواتك رقة و خفة الهمسات، وقد شاع استخدام أعشاب تسمى بالإنجليزية دانيدليون و بالعربية طرخشقون او هندباء برية ، كل هذه المسميات لعشب يعمل منقوعة أو رحيقه على تنعيم بشرة القدمين بشكل واضح جدا كما يعمل على تقليل الشقوق و تقشف بشرة القدمين .

يمكن استخدام منقوع أو عصير أوراق هذا العشب ، وتصب على التشققات في الأقدام ثم تلف بعصابة .

ويجب استخدام أعشاب لم يتم معاملتها بالكيماويات أو المبيدات لئلا تتسبب في إيذاء الجلد بدلا من علاجه ، و إذا تسبب استخدام هذا المنقوع في أي أثار جانبية يجب شطفه فورا لاحتمال وجود حساسية للجلد تجاهه.



عشر عادات جملية طبقهيا

لكل منا عاداتها الخاصة التي تتبعها في رعاية ووتجميل بشرتها و بعض هذه العادات نعتقد انها صحيحة وهي خطأ وبعضها نعتقد انها خطأ وهي صحيحة . وأسباب الخطأ في تقييم هذه العادات يتأتي اكثرها من سماع الغير وليس بالتجربة، هنا نبسط لك الامر ونوضح لك ماهو صح لتتبيعنه وماهو خطأ لتتجنبينة كي تظلي جميلة على الدوام

لاتقربي البثور

تشدد بوب براون . فنانة المكياج المعروفة في تحذيرها حتى من التفكير، مجرد التفكير، في عصر البثور التي تظهر على الوجه، وتقول : «ان العبث بالبثور وعصرها قد يصيب بشرتك بقروح تحتاج وقتا طويلا لتشفى، وحتى وان شفيت فانها ستترك ندوبا خلفها». غطي البثور بالكولنسير واتركيها وشأنها . الاستثناء الوحيد هوتلك الرؤوس البيضاء . أذ يمكنك استعمال كمادة حارة ووضعها على الرأس ثم اضغطي الى ان ينفتح الرأس وتتخلصين منه .

قللي كريم الاساس

راح زمن الاساسات غير الرقيقة التي لم تصنف الى غير فاتحة أو متوسطة أو غامقة ففي هذه الايام توفرت كريمات اساس غاية في الرقة ومجموعات ظلال لونية كثيرة ومتنوعة حتما تجدين بينها ما ينسجم مع نغمة بشرتك بالضبط لذا لاتحتاجين الى وضع الاساس الا في المنطقة التي تحتاجه. وللحصول على نتيجة خالية من العيوب استعملي «كوستوم بلند فاوند يشين» من الذي يمزج طبقا للون بشرتك الطبيعي، كذلك جربي كريمات الاساس من التي تتضمن خيارات كثيرة تلائم ذوات البشرة الداكنة .

ازيلي الماكياج قبل النوم

التنظيف غير الصحيح للبشرة يعد من اول مسببات المشاكل لها، والمنظف غير الجيد له التأثيرالسلبي نفسه، لكن السؤال : ماهو المنظف الجيد ؟ هنا لا غرابة لو اجابتنا ايف لوم مثلما تجيبنا معظم نجمات الجمال، هو «كلينزينج كريم» من ايف لوم اما نان هرمس المختصة بالفيشيل الشمولي في «بلانس بيوتي كلينيك» بلندن، فتؤكد على ضرورة تنظيف البشرة بقطعة من قماش الموسلين والماء، الذي يجب ان يكون حارا اذا كانت البشرة تشكو من عيوب ودافئا اذا لم تكن كذلك، ليؤدي المنظف غرضه بشكل جيد .

استعمال البلاشير دائما

لابد من استعمال البلاشير مهما كان العذر فلا افضل منه يجعل الجميلة اجمل ونتصنحك بلبلاشير الذي يقع قوامه بين الكريم والباودر مثل «بين تينت» من «بيفنت»

نظفي حقيبة المكياج

نظفي حقيبة الماكياج دائما وهي اهم شيء يحرص المصممون على عمله ونظفي الماسكار بمناديل تنظيف الاطفال التي تستعمل لمرة واحدة وقللي الاجهاد على نفسك حين تبحثين عن مستحضر او اداة ما في حقيبتك باقتناء حقيبة شفافية يمكن معرفة مكان ما تبحثين عنه فيها قبل فتحها

تسمري برقة

لا تحاولي اضفاء السمرة على بشرتك باستعمال كريمات اساس غامقة لان بشرتك ستبدو وكأنها مصبوغة استعملي مستحضر (برونزينج باودر)) من ماك الذي يمنح بشرتك لمة شمس وليست ضربة شمس

حافظي على اناقة اظافرك

لاتقللي من اهمية الاظافر المرتبة والنظيفة، وذلك طبقا لرأي اختصاصية

تجميل الاظافر ماريان نيومان التي اشرفت على ترتيب اظافر معظم نجمات الجمال من بينهن نيكول كيدمان، ونصيحتها المهمة هي ان ترطبي الاظافر وسترين بنفسك كيف تعود الاظافر، ـ حتى التي لا أمل فيها ـ جميلة ومتألقة وجربي «هاند ثرابي» من «كرابتري اند افلين» او «سويت الموند اويل» المتوفر بالصيدليات

لاتبالغي في استعمال الكوندشنر

رغم فائدته العظيمة للشعر الا ان الاكثار من الكوندشنر يجعل الفروة دهنية ويثقل الشعر ويجعله يخمد منهكا و وذلك طبقا لرأي بول وندل مصفف الشعر اللندني الشهير، وينصحك هنا ان تتعاملي مع شعرك عندما يكون جافا، وعندها فقط ضعي الكوندشنر.

لاتبالغي بنتف الحاجبين

الحواجب الرفيعة جدا ليست جميلة، كما قد تظنين وبل انها تظهرك بعمر اكبر من عمرك، طبقا لرأي خبيرة الماكياج العالمية بوبي براون، التي تضيف: «ان كل امرأة تولد بحاجبين لهما شكلهما الخاص والرائع وما عليها الا ان تزيل الشعر الزائد وترتبهما لتمنحهما التقوس الطبيعي» اما فنان الماكياج دانيل ساندرا يؤكد على ضرورة ان يتم تشكيل الحاجبين على يد خبير محترف، بعدها يمكنك ادامة الشكل في منزلك .

انتبهي لصلاحية المستحضر

لاتستعملي الماكياج لمدة طويلة تتجاوز التاريخ المحدد لها لصلاحية مكوناته لان لونه سيتغير فقد يصبح مرتعا للبكتيريا

جمالك بالأعشاب

الكافور

يتميز الكافور في المقام الأول بفاعليته كمادة مطهرة ، ولذلك فإن زيت الكافور ظل يستخدم خلال القرن الثامن عشر كعلاج أساسي لنزلات البرد والتهاب الشعب الهوائية والسعال الديكي والحميات عموماً .

وفي مجال التجميل ، تُستغل هذه الخاصية في عمل بعض المستحضرات مثل مستحضرات علاج حروق الشمس .

الشمر

وغسول الفم ، وفي عمل بعض أنواع الصابون ، ومنظفات البشرة .

هذا العشب غني بالفوائد الصحية والجمالية ، فيستخدم منقوع بذوره في عمل كمادات لعلاج تورّم والتهاب الجفون .

وكذلك تستخدم البذور عن طريق المضغ لتعطير رائحة الفم ، كما تستخدم أوراقه المنقوعة كمنظف فعال للبشرة وكغسول للشعر .

اللافندر

يستخدم منقوع اللافندر كغسول للفم لتطهيره وتعطيره ، كما يدخل في تركيب العديد من كريمات العناية بالبشرة نظراً لتأثيره الملين والمعطر للبشره ولنفس هذا الغرض يستخدم في عمل الحمامات .

وكما هو معروف أن اللافندر يدخل في صناعة الكثير من العطور .

الورد

يُذكر أن زراعة الورد عرفت لأول مرة في إيران القديمة ،

وكان أول الألوان التي عُرف بها هو اللون الأحمر ، ثم انتشرت زراعته بعد ذلك على يد الإغريق والرومان .

أما الزيت العطري للورد فقد عرف لأول مرة في القرن السادس عشر .

ويدخل زيت الورد في العديد من مستحضرات التجميل ،

كما يعتبر ماء الورد والذي يستخرج من بتلات الزهور غسولاً ممتازاً للفم ، وعلاجاً لتشققات الجلد .

كما يستخدم ماء الورد أو زيت الورد في عمل الحمامات المنعشة والمجمّلة للبشرة .

الحصالبان

عُرف عشب الحصالبان منذ قديم الزمن ، فيذكر أن الطلاب

الإغريق كانوا ينثرونه على رؤوسهم لاعتقادهم بأنه مقوٍ للذاكرة .

ويدخل عشب الحصالبان في تحضير العديد من مستحضرات

التجميل مثل الروائح ، وغسول الشعر ، ومضادات القشر ، كما يستعمل على وجه الخصوص في عمل حمامات بخار الوجه ، وحمامات القدمين .

تستخدم المريمية في عمل غسول الفم ، كما تدخل في تحضير

بعض أنواع الصابون والعطور وغيرها من مستحضرات التجميل ،

كما تدخل في عمل صبغات الشعر ، حيث أنها تصبغ الشعر الرمادي (الشيب) بلون غامق .

كما يتميز هذا العشب بأن له مفعولاً منشطاً لفروة الرأس ومغذٍ للشعر .

البابونج

نظراً لمفعوله المجمّل للبشرة ، يدخل البابونج في عمل القناعات والكريمات، ويضاف منقوع البابونج لحمامات الماء .

كما أنه يساعد على زوال حبوب الوجه ، ويقاوم تهيج الجلد .

الزعتر

يستخدم منقوع الزعتر لتقوية الشعر ، ومنع سقوطه .

كما يستخدم في عمل كمادات لعلاج تشقق حلمة الثدي ،

ويكون علاجاً بتحضير المنقوع بنسبة ملعقة صغيرة من الزعتر لكل فنجان ماء مغلي .

كما يستخدم الزعتر كمادة مطهرة للفم ، ويدخل في صناعة معاجين الأسنان .

القرفة

يستخدم الزيت المستخرج من نبات القرفة في عمل تدليك للجسم حيث يليّن الجلد ويغذيه ، كما يستخدم كعلاج للجلد من حروق الشمس .

كما يفيد زيت القرفة في تقوية الأسنان.



قدماك ناعمتان

من الأمـاكن ذات الجـاذبيـة الكبيـرة والتي تلفت نظر زوجك وصـديقـاتك أيضا .. قدميك.

فنظافتهما ونعومتهما الواضحة وخصوصا منطقة الكعبين دليل كبير على اهتمام المرأة بأنوثتها وجمالها..

فإذا كنت من النساء المنشغلات اللاتى يحببن تزيين أنفسهن في المنزل دون اللجوء إلى صالونات التجميل فمعنا يمكنك إتباع الخطوات التالية للحصول على نتائج راقية ومرضيه وبأقل التكاليف وأنت في بيتك..

تقشير القدمين:

قومي بشراء أداه للتقشير (أو حجر طبى يوجد في الصيدليات)

قومى بنقع قدميك في ماء ساخن لدرجه تتحملينها لمدة ١٠ دقائق

ثم قـومى بتقـشـيـر خـلايا الجلد الميـتة فهـذا يعطى قـدميك طبـقـه ناعـمـة جديدة من الجلد النظيف.

مبرد الأظافر

بعـد الانتهاء من عمليتى النقع والتقشير ,استخدمى مبـرد الأظافر العادى لزيادة نعومة قدميك وإزالة أي جلد إضافي موجود لنعومه أكثر.

هكذا يكون الجزء الصعب قد انتهى ..

بعدها قومى بشطف قدميك بالماء مرة أخرى ,واستخدمى فرشاة صغيرة (يمكن استخدام فرشاة أسنان) لنظافة منطقة ما حول أظافر قدميك لتألق واضح ونظافة أعمق وأطراف ناعمة ولطيفة.

الكريـم:

قومى بعدها بتجفيف قدميك من الماء تماما ثم قومى بدهنها (من الأفضل أن يكون الدهان أو الكريم المستخدم هو دهان شجرة الشاى أو كريم النعناع) للتحفيز والرائحة الطيبة أيضا.

ثم قومى بتغطية قدميك بجوارب خفيف لا يتشرب الدهان أو الكريم.

قومى بتكرار هذه العملية مرة كل شهر على الأقل. سيجعلك هذا تحسدين على قدميك الجميلتين الناعمتين.



مستحضرات التجميل المطبخية ١

الجريب فروت.. لبشرتك

كثيرا ما تحدثنا عن الجمال القابع في دواليب مطبخك وفيما بداخلها من أطعمة وتوابل وفواكه، فتحدثنا عن العبير والشذى الذي يمكن أن تصنعيه بنفسك من دواليب المطبخ وعن النعومة لكل من بشرتك ويديك، واليوم نتحدث عن الترطيب والتنظيف لبشرة الوجه باستخدام فاكهة الجريب فروت

هذه الوصفة تلاءم البشرة الدهنية خصوصا في الجو الحار، ورغم كون نقاط الجريب فروت أمرا تكميليا إلا إن الحال بدونه يختلف كثيرا .

ولكن هناك محاذير لاستخدام الجريب فروت باعتباره فاكهة حمضية، ونقاط الحمض المستخدمة منها يمكن أن تجذب أشعة الشمس، لذا يفضل استعمال هذا النوع من الفاكهة قبل وقت النوم لتجنّب إمكانية أذى أشعة الشمس .

المكونات:

١٠ حبات من العنب الناضج عديم البذر .

ملعقة شاي من العسل.

ملعقة طعام من الزبادي مثلا باعتباره دهن حامضي .

ملعقة طعام من شوفان مطحون بشكل ناعم جدا .

٥ قطرات من عصير الجريب فروت أو زيت الجريب فروت الوردي أو الأبيض .

إعداد الوصفة:

١ - اخلطي العنب والعسل والزبادي في ماكينة تحضير الطعام حتى يصير الخليط كالسائل.ثم أضيفي الشوفان واخلطي ثانية لتشكيل معجون ناعم.

٢ - استمري في إضافة الشوفان حتى يعتدل قوام المزيج ويصير كريميا .

٣ - لابد من تطهير وتنظيف الوجه والرقبة قبل وبعد تدليكهما بالخليط .

٤ - يمكن ترك الخليط على الوجه لمدة من ٥-١٠ دقائق ريثما تتناولين بعض حبات العنب، ثم اشطفيه بهدوء ورقة ثم اتبعي ذلك بالترطيب .. واستمتعي بنكهة مختلفة لنعومة بشرتك .

استمتعي بالعبير يفوح من فمك :

رائحة الفم لها دلالات واضحة على الشخصية ؛ فمن يهتم بتفصيلات الجمال و النظافة و الأناقة و التطيب يملك بلا شك شخصية مرتبة و منظمة و تعتني بالجوهر مع المظهر ،إن ثمة علاقة تناغمية شديدة التداخل بين مفهومي الوعي والجمال الإنسانيين، فكلما ازداد الإنسان وعيا، ارتقى إحساسه الجمالي، وتاق أكثر إلى محاكاة معاييره الجمالية الخاصة، مبتدئا بتطبيق تلك المعايير على مظهره وسلوكه في آن معا.ومن هنا، فان أي ثغرة قد تشكل عائقا أمام تحقيق مبتغاة، سيسعى جاهدا إلى سدها بمختلف الطرق.

و لكي تستمتعين برائحة طيبة تنبعث مع كلماتك من فمك عند الحديث أو التبسم حاولي الاستفادة من النصائح التالية:

١ - أكثري من مضغ المقدونس الطازج لتحسين رائحة النفس .

٢ - أكثري من استخدام النعناع بمضغ أوراقه الطازجة أو إضافته للشاي أو تناول مشروب النعناع، أو بمضغ حلوى النعناع .

٣ - يعتبر امتلاك أسنان سليمة وناصعة البياض، جزءا لا يتجزأ من طموح المرأة في سعيها الحثيث للحصول على مظهر جمالي لائق، باعتباره حاجة

نفسية ضرورية لتعزيز الثقة بالنفس.

٤ ـ استخدام غسول الفم ينعش و يطهر رائحة الفم .

٥ ـ يمكن استخدام الليمون المجفف بعد سحقه في تفريش الأسنان ، كما يمكن طحنه في ماكينة الطعام مع ربع فنجان من البيكنج بودر مع ملعقتان من الملح و استخدامه كمنظف للأسنان .



قدمان كالحرير

تتمنى كل إمرأة بشرة ناعمة لا يختلف ملمسها في كل جزء من الجسم وخصوصا في المناطق التي تتعرض للجفاف والتشققات بسبب كثرة التعرض للماء والظروف الشاقة كبشرة اليدين والقدمين ، حيث تتعرض بشرة القدمين بالتحديد للتشقق والجفاف في معظم الأحيان ، وللحصول على ملمس الحرير لجلدك يمكنك إتباع مايلي :

١ ـ استخدمي كوب من عصير الليمون مع ملعقتان شاي من زيت الزيتون مع ربع فنجان من اللبن و يمكن استخدام الماء في هذا الخليط أو استخدامه حال غسيل البشرة بعد معالجتها بالخليط .

٢ ـ يمكن إضافة قطرات من أي زيت عطري أو غيره ليضفي رائحة عطرة على الجلد .

٣- بعد ذلك يتم وضع الخليط في أنبوب أو برطبان للاستخدام كل فترة .

٤- بعد استخدام المحلول يجب شطف القدمان جيدا بالماء وصابون متعادل القلوية والحامضية.

٥- بعد أسابيع قليلة من الاستخدام المنتظم ستنبهرين بقدم في نعومة الحرير .

مطهر العسل اللطيف

هذا المطهر بسيط وفعال، فإن الصابون ينظف برفق، والجلسرين يمنع جفاف البشرة، والعسل لا يعمل على تليين البشرة فحسب بل إن خواصه المضادة للميكروبات تساعد على تجنب حدوث الالتهابات، كل ما تحتاجينه لبشرة صحية ولامعة هو لمسة واحدة من العسل عليها.

المكونات:

$^{1}/_{4}$ كوب عسل.

-١ ملعقة طعام صابون سائل.

$^{1}/_{2}$ كأس جلسرين.

الطريقة:

اخلطي كل المكونات سوياً في إناء صغير وقلبيهما حتى تمتزج بالكامل ثم اسكبيها في قنينه بلاستيكية نظيفة. لوضعها على الوجه صبي منها فوق قطعة إسفنج نظيفة أو قماش ناعم رقيق ودلكي بها وجهك برفق ثم اشطفي وجهك بالماء الدافئ ثم ربتي عليه حتى يجف.

وتمتعي ببشرة جديدة متألقة

بشرتك والفيتامينات

تحفل الأسواق بالعديد من المستحضرات الغنية بالفيتامينات التي يظن الكثيرون ملاءمتها للبشرة ، و لكن ما مدى صلاحية مثل تلك الكريمات ؟؟

- الكريمات المحتوية على فيتامين (ج) لا يجوز استخدامها في مدى أبعد من ٣٠ -٩٠ يوما بعد فتحها لعدم استقرار هذا الفيتامين كما يجب حفظها في علب غير شفافة في درجة حرارة باردة بعيدا عن الضوء المباشر أو أشعة الشمس .ولو تغير لون الكريم إلى العسلي يمكن استخدامه أما لو تحول للبني فهنا تكمن المشكلة و لابد من التخلص منه فورا لعدم صلاحيته .

-إذا تحولت البشرة للون الأحمر أو تهيج الجلد باستخدام مثل تلك الانواع من الكريمات ، فيجب التوقف فورا عن استخدامه .

- مهما كانت نسبة تركيز الفيتامينات فإنها تحمي البشرة ولو بنسبة ضئيلة - من الكثير من الآثار الضارة لأشعة الشمس أو الملوثات المختلفة ، و لم يتم تأكيد قضاء تلك الفيتامينات على التجاعيد أو الآثار الضارة للشمس بشكل فعال و كاف .

- على كل حال يعد تناول الفيتامينات في الغذاء هو الأكيد في استفادة الجسم منها

١٠ نصائح لجمال أظافرك

بالرغم من أن الأظافر من أصغر الأشياء في الجسم، ولكنها بالطبع تؤثر على جمال يديك تأثيرا مباشرا، فإما أن تضفي عليهما بريقا وجمالا وإما أن تكون باهتة وشاحبة وتفسد جمال يديك تماما، فعليك أن تعتني بها عنايتك بيديك حتى تحصلين على يدين جميلتين بحق،

وهذه سيدتي ١٠ نصائح، التزمي بها وستجدين الفرق بنفسك إن شاء الله:

١- أولا عليك ارتداء الجورب كلما أمكن ذلك وأنت تمارسين الأعمال التي من الممكن أن تتلف أظافرك، مثل غسل الصحون واستعمال أدوات التنظيف، وما شابه ذلك.

٢- وإذا لم تتمكني من ارتداء الجوارب فحاولي الابتعاد عن ما يؤذي أظافرك بقدر الإمكان، فمثلا إذا أردت مسح أو تنظيف قطعة من أرض منزلك فعليك استخدام المسحة ذات اليد الطويلة حتى تكون يداك بعيدة كل البعد عن المياه ومسحوق التنظيف.

٣- بعد غسل يديك، أو بعد ابتلالهما أثناء العمل، لابد أن تتأكدي من تجفيفهما جيدا.

٤- ثم استخدمي بعد تجفيفهما بعضا من الكريم الملطف.

٥- لا تستخدمي أظافرك في فتح العلب أو للكحت أثناء التنظيف، فإن كل ذلك سيرهق أظافرك وربما أدى إلى شرخهم .

٦- ابتعدي عن احتكاك أظافرك بأي مواد كيماوية.

٧- ضعي طلاء الأظافر كلما أمكن ذلك ،لأنه يعمل كواقٍ لأظافرك، والوقت

الأمثل لوضع طلاء الأظافر هو بعد الاستحمام لأن أظافرك تكون لينة وسهلة التعامل ، ولكن لا تنسي أنه يحول بين أظافرك و بين ماء الوضوء ، فيجب عليك مراعاة ذلك ، وعند إزالته استخدمي الأستيون المخصص لذلك ، ولا تستخدمي أي شيء غيره .

٨- عند برد أظافرك، ابرديها في اتجاه واحد فتغيير الاتجاهات قد يرهق ويضعف أظافرك .

٩- لا تزيدي في طول أظافرك، لأن ذلك يؤدى إلى تجمع الميكروبات الدقيقة التي لا تستطيعين التخلص منها بغسل أظافرك ، ولكن يجب التخلص منها بقص زوائد الأظافر باستمرار .

١٠- إذا وجدت أي شيء غريب على شكل أظافرك فعليك استشارة الطبيب، واطمئني فمعظم مشاكل الأظافر مؤقتة ولا تحتاج إلا لبعض العناية البسيطة، ولكن بالطبع أي مرض تظهر أثاره على أظافرك سيفسد جمال أظافرك ، فيجب التخلص منه سريعا.



الثلج يصنع جمالك

"بصمات الحياة ".. صديقة منتدى زينة تقدم وصفة لجمالك تناسب الحر والصيف.. طالعيها هنا.

امسكي بقطعة ثلج صغيرة.. مرريها على وجهك في حركات دائرية سريعة كتلك التي تفعلينها وقت فعل المساج على وجهك..

قد تشعرين بالقشعريرة للمرة الأولى ولكنكِ ستعتادين عليها فيما بعد وتصبح لكِ بمثابة متعة جميلة..

مرري قطعة الثلج أيضاً تحت عينيكِ حتى تعالج الإحمرار في العينين والسواد تحت العين .. بعد أن ترمي قطعة الثلج سيتصاعد الدم فوراً إلى وجهك ووجنتيكِ،، وتكتسبين اللون الوردي وستشعرين بالإنتعاش..

يا عزيزتي فقد وصف خبراء التجميل هذه الوصفة لشد المناطق المترهلة بتمرير قطعة ثلج كبيرة عليها في كل صباح.. فما بالك بالوجه .. !



الكحل ..صديقي !

نصائح حول اقلام التكحيل ودمج الالوان.

هذه بعض النصائح التي ينبغي الانتباه إليها لكي يكون الكحل صحياً وجميلاً ..

- احفظي أقلام التكحيل بعيداً عن أشعة الشمس المباشرة وعن الحرارة.

- لا تحتفظي بأقلام التكحيل أكثر من سنتين أو ثلاث.

- إياك وإستخدامها بعد أحد ,أو السماح لأحد بمشاركتك فيها ,وإذا حصل أن استعاره أحد منك فقومي بكسر رأسه وبريه.

- إذا كانت عيناك صغيرتين ,كحلي الجفن الداخلي بالقلم الأبيض ثم استخدمي ألواناً مشرقة وابتعدي عن الكحل الأسود.

- إذا كان بؤبؤ عينيك جاحظاً استخدمي الكحل الأسود داخل العين ولا تحددي الجفن الأعلى.

- لتوسيع نظرة العين ارسمي خط الرموش العليا ومدي طرف الخط خارج حدود زاوية العين الخارجية بقليل.

- لمنح العينين نظرة لوزية ,ارسمي بدقة خط الرموش العليا والسفلى, واجعلي طرف الخطين يلتقيان عند زاوية العين الخارجية.

- اذا كانت بشرتك دهنية لا تستخدمي كريم العين قبل تكحيلها بالقلم, فقط على الجفن الاسفل وتجنبي الجفن الأعلى.

- اذا كنتي تحبين الماكياج العربي ,اكتفي فقط بتكحيل الجفن الداخلي وخط الرموش العليا بالماسكارا السوداء.

أقنعة طبيعية لبشرتك

كثيرا ما نستخدم الاقنعة، لكن هل تعرفون كيف هي طريقة عمل القناع؟

عندما تضعين القناع على وجهك, ترسل بشرة الوجه اشارات الى الدماغ بان مساماتها اصبحت مغلقة ولا يمكنها الحصول على الاكسجين، و بالتالي يصعد الدم الى طبقات بشرة الوجه العليا حاملا معه الغذاء والاكسجين حتى تتغذى البشرة، وعند صعوده يمتص مكونات القناع من عناصر تجميلية وفيتامينات ومعادن وينقلها الى البشرة فتستفيد منها، وتلاحظين الفرق عند شطفك للقناع بعد المدة المحددة والتي تكون غالبا ١٠ الى ٣٠دقيقة وهي مدة كافية...

ملاحظة: القناع يوضع على الوجه مع تجنب منطقة ما حول العينين والفم، ولا تنسي وضعه على الرقبة من الامام والخلف لتتجنبي فارق اللون.

الان استعرض معكم الطريقة الصحيحة لوضع القناع وبعض انواع الاقنعة:

اولا قبل وضع القناع، نضفي بشرتك ثم قشريها بالمقشر الذي تحبين، يمكنك استخدام مزج المرطب الذي تحبين مع السكر وتقشير الوجه به، أو استخدام السكر مع زيت الزيتون أو الليمون.

بعد التقشير، بللي منشفة بماء ساخن وضعيها على وجهك لبضع دقائق، فهذا سيفتح مسام البشرة ويجعلها اكثر تقبلا للقناع، (يمكنك استخدام جهاز البخار لوجهك بدلا عن المنشفة) الان الى الاقنعة:-

للبشرة الجافة

اهرسي نصف حبة افوكادو مع ملعقة عسل و امزجي الخليط جيدا، ضعيه على وجهك واسترخي مدة ٢٠ دقيقة، ثم ازيليه بماء الورد.

كرري العملية مرتين في الاسبوع.

هذا القناع يكافح التجاعيد ويعيد الشباب والنضارة الى البشرة الجافة.

للبشرة الحساسة

اخلطي مقادير متساوية من عصير الجزر وعصير الخيار، ضعي القناع مدة ١٥ دقيقة ثم اغسليه بالماء البارد.

للبشرة الدهنية

امزجي مقدار من عصير الليمون مع معلقه عسل نحل و معلقه ماء البابونج، اتركيه على البشرة مدة ١٥ دقيقة.

لجميع البشرات

قشور الفاكهة والخضار مثل الخيار والاجاص والافوكادو لها دور كبير في حماية البشرة من التجاعيد وشدها، ضعيها على شكل قطع ثم مسدي بها الوجه والعنق واتركيها لمدة نصف ساعة ثم اغسلي وجهك جيدا..

لاعطاء وجهك لونا مشرقا، اخفقي عشر حبات من الفراولة مع خمس حبات من الكرز ضعي القناع على بشرتك مدة نصف ساعة..



البابونج لتنظيف البشرة

يعتبر منظف البابونج منظفا قويا لجميع أنواع البشرة. ويناسب هذا المستحضر جميع أنواع البشرة بما في ذلك البشرة الحساسة.

ويفيد البابونج خاصة في تنظيف البشرة الدهنية حيث تعمل الزيوت الموجودة به على إذابة الإفرازات الدهنية والتخلص منها.

كما يعمل المستحضر على تليين البقع السوداء الصغيرة التي كثيرا ما تظهر بالبشرة الدهنية وبالتالي يكون من السهل التخلص منها. ويتكون منظف البابونج من زبدة الكاكاو، وزيت بابونج، وزيت لوز.

ولتحضير كمية: من منظف البابونج يمكن وضع ٤٠ جراما من زبده الكاكاو، و١٠ نقاط من زيت البابونج و٨٥ مللم من زيت اللوز.ويتم تحضير الزيت بواسطة إذابة زبدة الكاكاو على نار هادئة، ثم يضاف إليها زيت اللوز مع التقليب المستمر.

ثم يضاف زيت البابونج مع استمرار التقليب. بعد ذلك يتم تعبئة المستحضر في زجاجة محكمة الغلق. ويستخدم المستحضر بوضع كمية بسيطة منه على مختلف أنحاء الوجه والعنق وعمل تدليك للبشرة بأطراف الأصابع بحركة دائرية خفيفة.

ويزال المستحضر بمسح الوجه بقطعة قطن مبللة بماء دافئ، ويعقب ذلك مسح الوجه مرة أخرى بقطعة قطن مبللة بالماء البارد لشد الجلد



هذه المنطقة.. معاملة خاصة

المنطقة التى تحيط بعينيك تحتاج معاملة غاية فى الرفق والرقة، ومعرفة طريقة التعامل معها تجنبك الكثير من المتاعب وتحافظ عليها فى شكلها الطبيعى وهذا هو المطلوب.. لذا عليك باتباع التالي:

- لا تضعى أبدا كريما ثقيلا، أو مرطبا أو ماسكات تجميل الوجه على هذه المنطقة بالمساء، لأن التكوين الزيتى لهذه المركبات الثقيلة يمدد المنطقة تحت العين، مما يؤدى الى ظهور ثنايا بعد ذلك.

- ايضا تجنبى اقتراب المواد القابضة والمنظفات المضادة للبقع من هذه المنطقة، لأن هذه المواد تحتوي على مكونات تجفيف مما يجعل الجلد مجعدا وهرما بعد ذلك.

- كريمات العين التى تستخدمينها يجب أن يكون نسيجها خفيفا.

- يجب أن تزيلى كريم العين برفق جدا وبدون أى دعك.

- أيضا عند استخدام المكياج وإزالته يجب ان تكوني حذرة جدا لأن أى شد فى هذه المنطقة سيؤدى الى تدمير الأنسجة الرقيقة.

- اختارى المنظفات وكريمات الطلاء التى تتناسب مع المحافظة على الجلد المحيط بعينيك. مثل كريمات اللوز والمنظفات الرقيقة.



للعناية بالوجه أصول!

١ - التنظيف:

لابد لأي امرأة أن يكون لديها نظام تعتمد عليه في تنظيف بشرتها قبل النوم لإزالة المكياج وأيضا استخدام منعم وملطف كل مساء.

بالإضافة إلى غسل الوجه في الصباح، فإن نظام التطهير والتنظيف هذا، سيزيل المكياج القديم والدهون التي تجمعت على الوجه أثناء النوم.

❖ قومي بإزالة المسكرة باستخدام قطعة من القطن المبلل بلوثيون منظف ولا تنسى قبل فعل هذا إبعاد شعرك عن وجهك لتسهيل عملية التنظيف.

❖ أزيلي أيضاً الأيشادو (ظل العيون) بمسحها بقطعة مبللة أيضاً بمستحضر مطهر ومنظف، امسحيه برفق.

❖ ضعي القليل من منظف الوجه في راحة إحدى يديكي ثم قومي بوضعه بسخاء على الأنف، والذقن، وجبينك وخديكي.

❖ وزعي ودلكي الكريم على بشرتك، بادئة برقبتك تحت الحنجرة وقومي بذلك بحركة لطيفة صاعدة لأعلى.

❖ استمري بتوزيع وتدليك الكريم حتى تصلي إلى جبهتك، استعملي أطراف أصابعك في ذلك.

❖ ارجعي بحركة التدليك إلى الذقن مرة أخرى فهو أكثر تعرضاً لوجود الرؤوس السوداء، استخدمي لهذا أصبع السبابة.

❖ دلكي الكريم برفق من منطقة العين إلى الأنف.

❖ قومي بإزالة الكريم باستخدام قطع من المناديل الورقية بكلتا يديكي، بادئة بأسفل الذقن ثم فوق الخدين والجبهة.

٢-التنعيم:

يزيل المنعم toners، كل آثار القاذورات، المكياج وبقايا المطهر المتبقية بعد عملية التنظيف والتطهير.

❖ يوضع المنعم بعد التنظيف مباشرة وفوراً، يوضع باستخدام قطعة من الصوف.

❖ ضعيه على الشقوق الموجودة حول الأنف.

❖ واستخدميه أيضاً على المنطقة حول الذقن كله.

٣-الترطيب:

بدون الترطيب، لن تظل البشرة ومرنة، والوجه دائماً ما يكون الأكثر عرضة للتأثر بجفاف الجو، لذلك فإن المرطبات- التي تكون طبقة على الجلد- تحتوي على النداوة الطبيعية.

❖ استخدمي أطراف أصابعك في وضع نقط من المرطب ونشرها على وجهك كله بطريقة لطيفة.

❖ اضغطي بأصابع كلتا اليدين في منتصف جبهتك ووزعي الكريم المرطب ببطيء إلى الخارج، مرري الكريم برفق شديد على المنطقة حول العينين.

❖ اجعلي الكريم حول الذقن والفم بوضعه بإصبعك الوسطى لكلتا يديكي.

❖ قومي بتدليك الكريم فوق الحنجرة بتفاوت اليدين بحركة صاعدة من عظم الرقبة إلى الذقن.



صحة أظافرك تبدأ من غذائك

من الضروري أن تعلم كل امرأة أهمية الغذاء الصحى لصحتها ولجمالها ومظهرها أيضا

فكل ما تأكلينه يؤثر بالطبيعة على صحتك.. وحيويتك.. ومظهرك وبالتالي.. أظافرك !!!

وإليك هذه المعلومات الغذائية لتحصلي على أظافر صحية، براقة وجذابة !

❖ نقص فيتامين A ونقص الكالسيوم يسببان جفاف البشرة والأظافر وظهورهم بمظهر جاف .

❖ نقص البروتين، وحمض الفوليك وفيتامين C يجعل الأظافر عرضه للكسر والتقصف.

❖ الجلد الأبيض الذي ينتشر حول الأظافر أحيانا يوجد سبباً لنقص البروتينات.

❖ عدم الحصول على كميات كافية من حمض الهيدروليك يسبب آلام الأظافر .

❖ عدم الحصول على المقدار الكافى من فيتامين B12 يؤدى إلى الجفاف الشديد للأظافر ونهايات ضعيفة ومنحنية ويؤدى أيضاً إلى ظهور الأظافر بلون غامق على غير طبيعتها.

❖ أيضا عدم الحصول على الزنك الكافى للجسم يعمل على ظهور البقع البيضاء على أظافرك وهذا يسبب قلقا كبيرا للعديدات منا .

❖ الأظافر المشققة والضعيفة والمتقصفة تعد دليلا على حاجة الجسم إلى

المزيد من السوائل.

× عند وجود بعض الالتهابات أو الجلد الأحمر في منطقة ما حول الأظافر فإن هذا يكون بسبب ضعف عملية التمثيل الغذائي للأحماض الدهنية الضرورية للجسم.

وإليك بعض التوجيهات لتحسين صحة أظافرك :

- قومى بتخصيص ٥٠٪ من غذائك اليومى للفواكه والخضروات الطازجة (غير المطهيه) لتعملي على استكمال الفيتامينات الضرورية والمعادن والأنزيمات التي يفتقر إليها جسمك .

ـ وتناولى أيضاً الأطعمة التي تحتوى على البيوتين Biotin مثل (الصويا، الخميرة بيرة، الحبوب الكاملة ...).

- تناولى كميات كبيرة من الماء والسوائل الأخرى.

- يمكنك تناول بعض المكملات الغذائية (كغذاء ملكات النحل، والسبرولينا، الأعشاب الغنية بمادة السيليكون، والزنك وفيتامين (. Bفهي تعمل على تقوية الأظافر وظهورها بمظهر صحي لامع ومتألق.

قومى بتناول كوب من عصير الجزر يومياً فهو غنى بالكالسيوم والفسفور وهو ممتاز لصحتك وصحة أظافرك.

وأخيرا ....

اهتمى بطعامك فهذا يجعل جسمك أجمل وصحتك أفضل، ويجعلك تبدين أكثر نضارة وحيوية..



حلول البشرة الدهنية الجافة

هناك بعض الأنواع من البشرة تجمع بين كونها دهنية وجافة في نفس الوقت؛ فتزيد فيها نسبة إفراز الدهون والزيوت في منطقة حرف ال Tوهي الجبين والأنف، في حين تشكو باقي أجزاء الوجه من الجفاف ونقص إفراز الدهون، ولهذه البشرة خصوصية في التعامل، وأسلوب معين يضمن التوازن في التعامل مع طرفي النقيض الذي تعيش به هذه البشرة .

يمكن لصاحبة البشرة الخاصة جدا من هذا النوع استخدام منظف مناسب لبشرتها مرتين يوميا مع استخدام مرطب مناسب للأماكن الجافة من البشرة، وتعمل المرطبات إما على منع تسرب الماء والسوائل من البشرة بما يحفظ رطوبتها وليونتها أو بإمداد البشرة بالمرطبات والسوائل من خلال المسام لتعويض الفاقد.

يفضل استخدام أنواع من الماكياج ملائمة لنوع البشرة، فمستحضرات التجميل التي تتعامل مع المنطقة الدهنية من (بودرة - كريم أساس - أحمر خدود - كونسيلر للعين "قلم إخفاء العيوب "..إلخ)لابد أن تكون من النوع الذي يتشرب الدهون ويمنع زيادة إفرازها بما يسيء إلى شكل الماكياج، والمناطق الجافة تستخدم معها مستحضرات التجميل المناسبة من (حمرة خدود وكريم أساس وبودرة وخلافه).

والمستحضرات الغنية بالأحماض الهيدروكسية تعد هامة جدا لهذا النوع من البشرة؛ فتلك المواد مستخرجة من الفواكه واللبن وقصب السكر ولها خواص مضادة للالتهاب وملطفة، كما إنها تعمل على تقشير البشرة بإزالة خلايا الجلد الميت منها مما يعطي الوجه مظهرا مليئا بالشباب والحيوية.

علاجك في بانيو حمامك

نظافة .... جمال .... صحة واسترخاء. يمكنك الآن وفي خطوة واحدة الحصول على مزايا عديدة

من خلال ماء بانيو حمامك الدافئ وعن طريق إضافة بعض المكونات البسيطة التي لها مفعول كالسحر.

للتخلص من التوتر

أضيفي إلى ماء حمامك ثلاثة فناجين شاى من البابونج المركز، يعمل البابونج كمهدأ ومسكن فيقلل من التوتر.

البشرة الدهنية

أضيفي إلى ماء حمامك أي نوع من الفواكه الحمضية مثل (البرتقال، اليوسفي، الليمون، والجريب فروت ...) فإن الحمضيات تقتل البكتيريا وتزيل الشوائب وتعمل على تجفيف الزيوت والدهون الزائدة بالبشرة ولتحصلي على رائحة جذابة استخدمي الفواكه الناضجة الطازجة.

البشرة الجافة

لعلاج هذا النوع من البشرة أضيفي إلى ماء حمامك بيكربونات الصوديوم فهو يعمل على تلطيف وترطيب الجلد . يمكنك أيضاً محاربة جفاف البشرة بإضافة ١٠ قطرات من زيت الورد وإن كنت ممن يريدون تحقيق الترف الحقيقي والمتعة فيمكنك إضافة بعض بتلات أو أوراق الورد فهذا يعمل على ترطيب الجلد ويكسبه رائحة رائعة.

ملحوظة

الماء والزيت لايمتزجون جيداً ببعض، لذا فعليك إضافة القليل من اللبن ليساعدهم على الامتزاج الجيد وحسن الانتشار.

منعم البشرة

امزجي المكونات الآتية ببعضها البعض (٣ فناجين من دقيق الشوفان، فنجانين من قمح النخيل مع ١٤ ربع فنجان من جل نبات الصبر)

وضعيهم في قطعة قماش رقيقه من قماش الجبن الرقيق أو في جورب من النايلون الطويل واضيفيهم إلى ماء حمامك ,ثم استرخى فى الماء قليلا، قومي بعدها بتنظيف الجلد بأداة تقشير.

ضعى١٠ أكياس من شاي الجنسينج (من الأعشاب الصينية) Ginseng في براد كبير. ثم صبيه في ماء حمامك، فإن هذا العشب يساعد على تنعيم البشرة ويحارب الشيخوخة المبكرة للبشرة والجلد.

❀ ❀ ❀

الشاي الأخضر جمال وعلاج

يمكنك على شاطيء البحر أو داخل مكتبك استخدامه والتمتع بمزاياه بمنتهى السهولة، فهو يمنحك الشعور بالحيوية والانطلاق دون عناء.. إنه الشاي الأخضر الذي يعمل أيضا على إكساب بشرتك لمعة لطيفة .. فهل تصدقين إنه يعمل على تنعيم البشرة ويحميك من آثار التعرض للشمس ؟؟

يحتوي الشاي الأخضر على العديد من مضادات الأكسدة وغيرها مما يحمي أنسجة وخلايا الجلد ويحميها من آثار الشيخوخة والمرض ...كما أنه يحوي كمية متميزة من فيتامين ج والمعادن مثل الفلورايد والأحماض الأمينية كذلك.

ويمكنك استخدامه في التجميل بوصفات متعددة نقدم منها إليك ما يلي :

المكونات :ماء مغلي + ٢ كيس من الشاي الأخضر + نقطة من اللافندر+ نقطتان من زيت خشب الورد .

الطريقة :

- أغلي الشاي الأخضر في الماء الساخن لمدة ربع ساعة ثم انتشلي حقائب الشاي من الماء ثم اتركي الماء يبرد .

- ضعي الشاي في حاوية لها بخاخ ويفضل أن تكون داكنة لحماية زيوته العطرية من التطاير بفعل الضوء، ثم أضيفي للحاوية الزيوت المذكورة واخلطي جيدا .

-- ضعيه في الثلاجة ولاتنس رجه جيدا عند كل استخدام .

يمكنك استخدامه بواسطة البخاخ .

الأفوكادو لبشرة ناعمة

مقشر طبيعي وجيد للبشرة يصلح لأي جزء في جسمك فهو يساعدك للحصول على جسم ذو بشرة ناعمة ومثالية.

منظف الأفوكادو بالموز، تحتاج ثمرة الأفوكادو أولا أن تجف فلابد أن تترك من ٣ : ٥ أيام قبل أن تطحن.

× بعد أن يجف الأفوكادو قومي بطحنه (يسهل ذلك عن طريق وضعه في كيس بلاستيكي وطرقه). ثم امزجيه مع ٢/١ ثمرة موز وزيت زيتون واعجنيهم جميعاً حتى يصل المعجون للسمك المرغوب، ثم قومي بوضعه على المكان الذي تريدينه (لا تقومي بالفرك والدعك أكثر من اللازم) قومي بفركه على بشرتك برفق.. وسترى نتيجته التقشير الطبيعية.

❀ ❀ ❀

تدليك اليدين

لتنشيط الدورة الدموية، قومي بعمل تدليك براحة اليد على ظهر اليد الأخرى وكرريها مع يديك الثانية.

هذه الحركة تكون أشبه بغسل اليدين، فهي لا تقوم بتنشيط الدورة الدموية فحسب بل تعمل على تدفئة الأيدي أيضاً.

الأيدي الناعمة:

نعومة اليدين: هل تفقدين النعومة في يديك؟

قبل التوجه للنوم قومي بوضع الكثير من مادة الفازلين على اليدين ثم ضعي يديك فيّ قفازين من القاص حتى الصباح وستلاحظي في الصباح بنفسك نعومة لا تصدق .



أقدام رائعة

عزيزتى حواء لقدميك جمال خاص ,فقط لا يحتاج الأمر منك سوى بعض الوقت والاهتمام للحصول على قدمين غاية في الجمال والنعومة.

واليك هذه الإرشادات:

١- انقعي قدميك في الماء لمدة ١٠ دقائق.

٢- ثم جففيهما برفق.

٣- إذا كنتي ستقومين بصقل أظافر قدمك يجب أن تنتظري حتى تجف تماماً.

٤- قومي باستعمال (حجر الخفاف) فإنه يعمل على إزالة المناطق الخشنة.

٥- قومي بتدليك القدم بزيت أو مرطب مع التركيز على أصابع القدمين وحول الأظافر.

٦- يكون التدليك برفق باتجاه الخلف.

٧- ضعي لوسيون وقومي بتدليكه في كل من القدمين.

٨- أزيلي ما تبقى من هذا اللوسيون.

والان انت تملكين أقداما رائعة ونتيجة غير قابلة للتصديق

❀ ❀ ❀

هل خطر على بالك..
كيف تتخلصين من سواد البشرة ؟

فرط تصبيغ البشرة لا يشير فقط الى تلك البقع الكبيرة الداكنة وغير الجميلة التي تظهر على بشرة وجهك أحيانا،

ما لا تحبين سماعه. في هذا الخصوص كان لنا هذا اللقاء المميز مع خبيرات وأطباء التجميل لحل هذه المشكلة الأكثر انتشارا في عالمنا العربي وأتيناك بالتالي:

هل خطر على بالك.. كيف تتخلصين من سواد البشرة ؟

التلون الطبيعي:

لون البشرة، سواء كان فاتحا أم داكنا، ينشأ عن مادة صبغية تدعى «الميلانين» Melanin وهو ما يجعل البشرة قاتمة. وهذه المادة تنتجها مجموعة من الخلايا تدعى «الميلانوسيت» .Melanocytes وأنواع البشرة ذات الألوان الداكنة جدا، والتي تحتوي على عدد أكبر من خلايا «الميلانوسيت» الناشطة، تنتج كمية أكبر من «الميلانين» أما أنواع البشرة ذات الألوان الفاتحة فتحتوي على عدد أقل من «الميلانوسيت». وأنواع البشرة البيضاء جدا وذات الشعر الأبيض لا تحتوي البتة على أي من هذه الخلايا الناشطة. وما ان تتعرضي للشمس حتى تزداد سرعة انتاج «الميلانين». وتلك السمرة الناتجة عن ذلك هي في الواقع طريقة الجسم في إنتاج مظلة صبغية واقية تعمل على ابعاد الأشعة فوق البنفسجية المؤذية، كما تقول اختصاصية الجلد .Mariet Herselman أنواع البشرة ذات الألوان الفاتحة عندها مظلة صبغية واقية أقل من البشرة ذات الألوان الداكنة، وهذا يعني أن هذه البشرة تصبح زهرية داكنة ثم حمراء لدى

تعرضها للشمس. وأما الحالة المتطرفة فهي التي ينتج فيها الكثير جدا من «الميلانين» مما يؤدي الى آثار ضارة.

فرط تصبيغ البشرة:

يحدث هذا عندما تسبب صبغة «الميلانين» المفرطة في النشاط سواد في البشرة على شكل بقع أو تلطخ الجلد. هناك عوامل كثيرة يمكنها التأثير على ذلك مثل: الخصائص الوراثية (عندما لا يكون انتاج «الميلانين» منتظما)، والتقلبات الهرمونية، والمنتجات الكاشطة للعناية بالبشرة، وحتى العطور التي يدخل في تركيبها الكحول، وبعض أمراض الجلد يمكنها أيضا أن تصدر اشارات مغلوطة وتزيد من انتاج «الميلانين» الى حد زائد. مشاكل تصبيغ البشرة يمكن أن تكون من النوع الذي له علاقة بالبشرة (السطحي) أو النوع الذي له علاقة بباطن الجلد (العميق)، وهذا الأخير يكون علاجه صعبا للغاية.

أسباب ظهور هذه البقع

الـ «ميلازما» Melasma وهي تلك البقع القاتمة التي تظهر على الوجه والرقبة يمكن أن يكون سببها تقلب الهورمونات أو حبوب منع الحمل أو العلاج بهورمون الـ «أوستروجين» .Oestrogen اضافة الى ذلك فان التعرض المستمر للشمس يزيد الأمر سوءا. وكما تنصح الدكتورة Karin Semprini من معهد Bay Skin Care Institute للعناية بالبشرة بالمثابرة على استعمال المنتجات الواقية من أشعة الشمس كي لا يصبح الأمر أكثر سوءا».

وبالنسبة للـ «اوكرونوسيس» Ochronosis وهو أحد مظاهر تصبغ البشرة الذي يحدث على وجه الخصوص في أنواع البشرة السوداء، فسببه يكون غالبا الاستعمال الطويل الأمد للمنتجات المفتحة للجلد التي يتم شراؤها دون استشارة طبيب والتي تمنع انتاج «الميلانين». وبينما يمكن علاج الـ «اوكرونوسيس» فانه ليس من الممكن الشفاء منه كما تقول الدكتورة .Mariet

وخلال فترة الحمل فان العديد من النساء يتعرضن لنوع من الـ «ميلازما»

Melasma يدعى الـ «كلواسما» .chloasma وهكذا خلال فترة الحمل تظهر عبر الوجـه وعلى نحـو أنيق ومتناسق أشكال تشبـه الفـراشـات بتأثيـر الهورمـونات، سرعان ما تزول بعد الولادة في غالب الأحيان لحسن الحظ. وعلاج فرط تصبغ البشرة يجب أن لا يتم البتة أثناء فترة الحمل.

أسباب تزايدها

فرط تصبغ البشرة الذي يلي فترة الالتهاب يشير الى ان تلك البقع السوداء التي تتشكل بعـد أي ضـرر أو أذى يصـيب البـشـرة (مـثل آثار حب الشـبـاب أو الجـروح). ولأن البـشـرة تكون في حـالـة ترميم، فـان عـمليـة اعادة تشـكل الخـلايا تأخذ بالتزايد، وهذا بدوره يعني أن عددا أكبر من الخلايا يتم دفعه الى سطح البشـرة، وفي نفس الوقت فان التصبغ يزداد مما ينتج عنه البقع السـوداء. كذلك يمكن أن تنتج هذه البـقـع السـوداء عن بعض مـسـتـحـضـرات التـجـمـيل، خـاصـة المعطرة منها.

وأخيرا وليس آخرا فهناك (بقع الكبد) أو مـايعرف بالـ lentigo، والتي غالبا ما تظهر على اليدين والوجه بشكل رئيسي، وكذلك على الذراعين والساقين كلما تقدم بك العمـر. ومهـمـا كـان سبب المشكلة الجلدية، فـانه يجب عليك دائمـا أن تستشيري اختصـاصيـة بالبشرة أو طبيبـة جلدية كي تتعرفي على أكثر البـرامج العلاجية ملاءمة وأمانا لبشرتك.

البشرة التي تتأثر بالشمس

هناك نظام Fitzpatrick لتصنيف البـشـرة والذي يحـدد سـتـة أنواع رئيسـيـة من البشـرة تتأثر بالشمس بدءا من تلك البشرة التي «تحترق دائما» الى تلك التي «لا تسـمـر أبدا» والى تلك التي «لا تحـتـرق أبدا وتسـمـر دائمـا». وهـذا النظام هو الطريقـة العـالمية المستعملة لتحديد خصـائص ومستويات قـدرة احتمـال الأنواع المختلفة للبشرة وذلك قبل خضوعها لعلاج ما.

وفي حين أن أنواعـا مـعـينة من أمـراض البـشـرة يمكن الشـفـاء منهـا مـثل

«التقرن» أو الـ keratoses والذي هو عبارة عن بقع خشنة ذات حراشف تظهر على البشرة المتأذية من الشمس، ومثل بعض الأوضاع الجلدية كالنمش، وبقع الشمس، وأذى البشرة الناتج عن حب الشباب، فانه من ناحية أخرى يتطلب في حالات تصبغ البشرة ذي المنشأ الهورموني العلاج والمتابعة المستمرة كما تقول الدكتورة .Mariet

خيارات العلاج:

العلاج الموضعي: هنا يمكن استعمال الـ hydroquinone والـ kojic من قبل اختصاصية بالبشرة كي تعالج «التصبغ». ويجدر الانتباه الى أنه ينبغي توخي الحذر والاشراف التام لدى استعمال هذين النوعين في العلاج الموضعي، خاصة على البشرة السمراء أو السوداء. كما يجب ألا تجربي هذين النوعين وحدك في البيت.

- مقشر كيميائي في الصالون: وهو طريقة علاجية لطيفة لتجدد سطح البشرة باستعمال الـ Glycolic أو Trichloracetitic Acid حسب ما يناسب نوع بشرتك.

- Micro-Dermabrasion وهو مخصص لازالة الـ Strato- Corneum وهي «الطبقة العلوية الميتة للبشرة».

وهذه الطريقة العلاجية تسمح لمضاد التأكسد Q10وللأمواج فوق الصوتية بالتغلغل عميقا في البشرة. وتضمن هذه الطريقة العلاجية توصيل المقومات الفعالة الى المنطقة التي نشأت فيها مشاكل «التصبغ» في البداية.

- العقاقير الموصوفة طبيا مثل Renova و Retin A وهي تؤثر في المكان الذي أكثر ما تحتاجه البشرة. وهذه العقاقير يتم الحصول عليها من اختصاصيات البشرة.

- Cryotherapy باستعمال «النيتروجين السائل» والعلاج الجراحي بالليزر

طريقة ناجحة أيضا.

- Intense Pulse Light Therapy IPLT وهي طريقة تقضي على البقع البنية بنجاح. وكما يقول الدكتور : Dagmar Whitaker. «ان الليزر المستعمل على بقعة التصبغ هو ليس «ليزر» بالمعنى الحرفي للكلمة وانما يصدر اشعاع ضوء قويا يستهدف لونا معينا. وكلما ازداد التضاد بين لون البشرة والبقعة الجلدية كانت النتيجة أفضل.

❀ ❀ ❀

نصائح للحصول على بشرة جميلة

إليك بعض النصائح التي تساعدك على الاهتمام ببشرتك والمحافظة عليها وكأنها نفس البشرة التي ولدتي بها بنفس نقائها ورقتها.

- ❖ تجنبي الضغوط والإجهاد بقدر ما تستطيعين.
- ❖ تجنبي التعرض لأشعة الشمس بكثرة (أو قومي بحماية بشرتك بوضع كريمات ذات حواجب شمسية).
- ❖ ابتعدي عن التدخين فإنه من ألد أعداء البشرة ويسبب لها أضرارا كثيرة.
- ❖ اشربي الكثير من الماء.
- ❖ خذي قسطا كبيرا أو كافيا من النوم.
- ❖ كوني حريصة على تنظيف وجهك بشكل صحيح.
- ❖ تناولي الكثير من الفاكهة والخضروات الطازجة.

وستجدين تقدما هائلا



كريم بتلات الورد الطبيعى

في الربيع وعلى مشارف الصيف حرارة الصيف تزدهر الورود وتحتاج البشرة لمزيد عناية وجمال.. ويمكنك أن تصنعي كريم الورد بيديك ليكون دائما في متناول.. يديك.

المكونات:

١/٣ كوب من الجلسرين .(يعمل الجلسرين على الحفاظ على يديك رطبة وناعمة).

٢/٣ كوب من ماء الورد.

الطريقة :

ضعيهم في زجاجة ورجيهم جيدا حتى يمتزجوا.

وعند الاستعمال ادهني الخليط على يديك بانتظام،

واحفظي الخليط في مكان بارد جاف.



احمي جلدك من الشمس بالطعام

أصبح من المعروف والشهير والمسلم به الآن أن معظم- إن لم يكن كل- أسباب الصحة تكمن في تناول الخضراوات بانتظام . لكنه وكما أعلن باحثون من جامعة هارفارد بأنّ مادة - - lutein وهي مانع تأكسد فعّال وجد في مثل هذا الأخضر الداكن الخضرة - مثل السبانخ واللفت - قد يحمي الجلد من ضرر الشمس.

وقد عرف لوتاين على نحو واسع لفوائده الصحيّة كمانع للأكسدة لعدّة سنوات. لكن ما ثبت في أثره الواقي من الشمس كان الأول من نوعه؛ فقد ثبت أنّ lutein له الإمكانية للعمل كعنصر وقائي ضدّ سرطان الجلد بحمايته للجلد من أشعة UVB (يو في بي) الضارة، وهي الأشعة فوق البنفسجية .

كما أثبت دكتور سلفادور غونزاليز، زعيم فريق بحث هارفارد، ويضيف :"أثبتت هذه الأبحاث بأنّ lutein يحمي الجلد ضدّ الضرر الذي يسببه التعرّض إلى ضوء يو في بي، كما أنه مادة هامة وفعالة ومؤثرة بشكل عام في صحة الجلد "

و"لوتاين "عبارة عن صبغة صفراء مغطاة بالكلوروفيل في الأوراق الخضراء وقد وجد بالدرجة الأولى في الخضر. هي أيضا موجودة في العيون وجلد الجسم الإنساني. ويوجد في النساء في الصدر والعنق.

وباعتباره مانع تأكسد فهو يحمي العيون من التأثيرات الضارّة للشيخوخة.كما يعمل لوتاين كمرشح خفيف أيضا، للحماية ضدّ أشعة الشمس الضارّة.

وتساهم أشعة يو في أي في تجعيد الجلد، بالإضافة إلى سرطان الجلد

وحروق الشمس .

وفضلا عن ضرورة ارتداء نظارات الشمس لحماية العين من أشعتها الضارة (-فتعرضها المتكرر إلى الضوء فوق البنفسجي يمكن أن يسبّب ماء عين ويزيد الخطر من التدهور البقعي- وهو مرض قد يسبّب العمى عافانا الله)، فلابد من تضمين أي نظام غذائي لكميات كافية من الخضر واستهلاك ٦ ملليغرامات lutein باليوم (تقريبا ثلث كوب السبانخ المطبوخ)

❁ ❁ ❁

تورد بشرتك رغم الإرهاق..
هل هو السهل الممتنع

كيف يمكن لبشرة باهتة صاحبتها تشعر بإجهاد وإرهاق شديدين أن يكون لها بريق متورد على الخدين والوجه ؟

وكيف يمكن أن يكون لذلك مظهر طبيعي ؟

سنمنحك في سطور هذا الموضوع الإجابة النموذجية على هذين السؤالين:

يكمن السر في أن تحاولى الشعور بالراحة والقوة والصحة وحاولي ذلك كما يلي :

١- تنفسي بعمق وأغلقي عينيك .

٢- تخيلي خديك ينضان بحمرة وأنك تمرين من خلال مجرى يغمره الضوء.

٣- حاولي استثارة حيويتك والألوان الطبيعية في وجهك .

٤- تبسمي في سعادة وخاصة في مكان تغمره الشمس لتقبل وجنتيك بحب يمنحها حمرة .

٥- قومي بتدليك خديك في حركة دائرية بقطعة من الإسفنج مغطاة بالجيل أو الكريم المناسب .

٦ - احرصي على دلك بشرة الوجه باستمرار في اتجاه واحد فقط .

٧- لحمرة خديك بمستحضرات التجميل استخدمي فرشاة ناعمة كثيفة الشعر لتوزيع أحمر الخدود

الحيوية والشباب في أقنعة الأعشاب

من المعروف أن لأقنعة التجميل التي يتم تلطيف البشرة أو تنظيفها وتجميلها لها فوائد جمة تبدأ بإزالة خلايا الجلد الميتة أو المنهكة وتنظيف المسام، فضلا عن تقليل التجاعيد والخطوط غير المستحبة في الوجه، ومعاملة البشرة بمثل تلك الأقنعة ولو مرة أسبوعيا بشكل منتظم يحسن كثيرا من حالة بشرتك ونداوتها وصحتها العامة.

ولو قمت بالبحث في ثلاجتك لوجدت كنوز امن المرطبات والمغذيات ومنعمات بشرتك، وفي الوصفتين التاليتين تجدين مكونات طبيعية غنية تضفي نداوة ونعومة على بشرتك وتحتاج منك للمواظبة على دوام الحيوية والنضارة والنعومة، ولا تنس كون تلك المكونات من الأعشاب والنباتات الطبيعية :

الوصفة الأولى :

نصف فنجان من الخيار المبشور مع نصف فنجان من الأفوكادو المبشور مع بياض بيضة وملعقتان من بودرة اللبن المجفف .

تخلط المقادير السابقة بالخلاط الكهربي حتى تحصلين على مزيج متجانس ناعم كثيف .

بردي الخليط في الثلاجة لمدة نصف ساعة .

قومي بدهان وجهك بالخليط مع منطقة الرقبة أيضا، وذلك في حركة دائرية لأعلى، ثم اتركي القناع على الوجه لنصف الساعة أو حتى يجف، ثم اشطفي الوجه والرقبة بالماء الدافئ يليه مباشرة الماء البارد ثم جففي البشرة بالربت عليها بمنشفة ناعمة .

الوصفة الثانية :

بياض بيضه مع عصير نصف ليمونة كبيرة .

اخفقي المزيج جيدا لثلاث دقائق، ثم ادهني به الوجه مباشرة مع اجتناب منطقة العينين، ثم اتركيه على الوجه لمدة ٣٠ دقيقة أو حتى يجف تماما، ثم اشطفي بشرتك بماء دافئ ثم دلكي بشرتك بكريم مرطب.



أظافرك مرآة صحتك

تعتبر الأظافر واحدة من المرايا العديدة التى تعكس صحة الجسم، وهى مثل الشعر والبشرة تتأثر بالأعتلالات الصحية وبسؤ التغذية وحالات الإجهاد العصبى وتظهر عليها أحيانا علامات تدل على وجود مشكلة فى الجسم، منها:

١-ظهور النقط البيضاء : يدل ذلك على الارجح على وجود نقص فى عنصر الزنك,وقد تظهر ايضا نتيجة الضربات التى تتعرض لها الأظافر خلال العمل.

٢-الأظافر المتشققة: ويحدث ذلك بسبب كثرة غمر الأظافر بالماء أثناء التنظيف ,ويحدث أيضا بسبب النقص الغذائى وفقدان بعض الفيتامينات المهمة لاسيما بعد حالات الإجهاد النفسى الشديد.

٣- الإظافر الصفراء السميكة : تصاب الأظافر بهذه الحالة نتيجة الإلتهابات الفطرية، وتحتاج إلى مضادات للفطريات يصفها الطبيب .

٤- الأظافر الشاحبة اللون : يدل ذلك على الإصابة بفقر الدم,وإذا مال اللون إلى الأبيض الشاحب فقد يدل على اصابة الكبد أو الكلية.

٥- الأظافر السوداء: تصاب الأظافر بالسواد نتيجة انحباس الدم بسبب اصابة أو ضربة.

وأخيرا -عزيزتى-يستحسن دائما حماية الأظافر أثناء العمل ولاسيما الأعمال المنزلية. وذلك بارتداء قفازات مطاطية أو من القماش كما ينبغى الحرص على وجود عناصر الحديد والزنك وفيتامينات أو سى فى غذائك

بشرة جميلة ضد البرد والتجاعيد!

الماكياج له أصول ثابتة ولكنه يختلف من بشرة إلى بشرة، فهناك خطوات عامة تناسب كل أنواع البشرة، وقد اتفق عليها خبراء المكياج وبيوت التجميل

وأكدوا علي أن نظافة البشرة قبل وضع المساحيق عليها أمر ضروري للغاية لأن وضع الماكياج بدون تنظيف الوجه قد يترك آثارا سيئة علي البشرة كالتجاعيد أو النمش وقد يستلزم منك أن تقومي بتنعيم البشرة مهما كان نوعها وذلك باستخدام أنواع محددة من الكريمات والتي تناسب طبيعة بشرتك إذا كانت جافة أو دهنية أو عادية أو حساسة فلكل منها كريم خاص به وأن يبدأ بوضعها فوق الجفون وحول الفم وهي المناطق الحساسة في الوجه وذلك لاستعادة قدرتها علي الصمود عند وضع المكياج عليها.. ويتم ذلك بالتدليك الذي ينشط الدورة الدموية..

تم تأتي الخطوة الثانية وهي وضع كريم أساس لإضاءة البشرة وخاصة فوق الخدين والجبهة وجانبي الأنف والفم لإزالة آثار التعب والإرهاق تماما.

في المرحلة الثالثة: تصبح البشرة في حالة استعداد لوضع المساحيق فوقها والتي تبدأ بالعين وتحديد الجفون باللون الأسود الممزوج بالبنفسجي حتي يضفي عمقا وبريقا للعين واللون الذهبي من الألوان التي اتفق عليها معظم بيوت التجميل لهذا الموسم حيث يمنح الجفون سحرا وجاذبية.

أما الشفاه فقد احتار فيها خبراء الجمال حيث اتفق البعض علي تحديدها قبل وضع اللون المناسب لها وآخرون قالوا أن اللون الذهبي هو الأفضل فوق الشفاه ليجعلها متألقة وجذابة في السهرات والحفلات أما الخدود فكان نصيبها في اللون الوردي بدرجاته حتي يضفي علي الوجه نوعا من النضارة والجمال الطبيعي.

كريم الموز

وصفة كريم الموز لبشرة الأيدي ,والأقدام أيضاً وصفة سحريه ونتيجتها أكيدة لتتمتعي بنعومة دائمة دون قلق.

يداك وقدماك الجافتين ستصبح أنعم من الحرير فقط إذا مزجتي هذه المكونات وتركتيها ليلاً.

اليك هذه المكونات:

- ❖ موز.
- ❖ عسل.
- ❖ عصير ليمون.
- ❖ زبد نباتي طبيعي.

امزجي هذه المكونات جميعها ببعضها البعض ثم قومي بوضعها على المنطقة التي تريدينها سواء (اليدين أو القدمين)

عند وضعها على يديك قومي بلبس قفازات بيضاء اللون عند ذهابك للنوم واتركيها للصباح ثم قومي بشطفهما.

عند استخدامه للقدمين الجافتين قومي بلبس جوارب ثقيلة واتركيهما للصباح واشطفيهما بالماء.



بشرتك وتغيير الفصول

تغير درجات الحرارة يعنى كسر الروتين، بغض النظر عن المكان الذي نعيش فيه.

ومع دخولنا إلى فصل الشتاء لابد أن تكوني على علم بطبيعة بشرتك في الشتاء والتعود على بعض العادات القليلة التى يمكن أن تحول الشتاء من طبيعته المملة إلى طبيعة ذات بهجة مشرقه.

❖ ابدئي يومك بأخذ دش ساخن ولكن قبل أن تخرجي حولي الماء إلى الماء البارد لمدة ١٥ ثانيه ثم حوليه إلى الماء الساخن قليلا ثم أرجعيه مرة أخرى إلى الماء البارد لتكرري هذه العملية لمدة دقيقتين تقريبا.

قد تصرخين متسائلة (ولماذا أفعل كل هذا ؟) .... هذه ببساطة عملية معالجة مائية لتحفيز الجلد عن طريق تدفق الدم خلال الجسم ,وهذا يساعد على تنشيط الجسم وجعله أكثر تلائماً مع درجة الحرارة المحيطة.

نعم هذه العملية ليست ممتعه بالنسبة لك ولكن فكرى فيما يتحقق لك من نشاط وحيوية في بداية يومك وإشراقه يوم جديد.

❖ استخدمى ملطف جيد للبشرة اختاري كريم مناسب لفترة النهار ذو حماية عالية يحتوى على أكسيد الزنك ومزود ب SPF30 للحماية وعمل طبقه عازلة لعدم التأثر بدرجات الحرارة الخارجية.

ولا تنسى أيضا الاهتمام بشفتيك خصوصا في الشتاء فالشفاه الجافة المشققة هي أكبر الأضرار التي يخلفها لنا فصل الشتاء إذا لم نهتم بها فعليك باستخدام بلسم مرطب جيد لعمل حاجز واقي للشفاه ويفضل أن يحتوى هذا المرطب على فيتامين E لمزيد من المرونة وتقليل الجفاف.

❖ قومي بالتقشير مرتين أسبوعيا، فهذا يساعد على التخلص من خلايا الجلد الميتة ويسمح للجلد الجديد بتشرب وامتصاص الرطوبة والنداوة اللازمة لبشرة لطيفه ونضرة.

❖ تناولي كوبا من الليمون الدافئ يوميا ,فهو يعد محفزا للجسم أيضا ويجعل جسمك لديه قدرة اكبر على تنظيف الدم بصورة أسرع للتخلص من السموم المسئولة عن تلف الجلد والبشرة .

❖ النوم الكافي إذا لم تحصلي على القدر الكافي من النوم يوميا فإن هذا سيتسبب فى هبوط مستوى الأوكسجين الموجود معنى هذا أن خلاياك لن تتجدد بسرعة وسيجعل هذا بشرتك تبدو أكبر وتتدهور سريعا . عليك بالنوم ٧ ساعات على الأقل إذا لم يتاح لك أن تنامي ٨ أ و ٩ & ساعات فهذا مثالي تماما لتحقيق الراحة لجسمك وبشرتك .



جمالك بالشوفان !

من الآن فصاعدا لم يعد دقيق الشوفان جزءا فقط من الإفطار!

يظهر حبوب دقيق الشوفان فى الكثير من مستحضرات التجميل، والتى تقدر النساء خصائصها الناعمة والمضادة للالتهاب.

ويتكون دقيق الشوفان من أفضل توازن للحمض الأمينى (و الذى يعتبر مساعدا لتماسك المياه فى منتجات العناية بالبشرة). كما إنه أكتشف طبيا أنه يساعد على التئام الحكة التى تتواجد فى الجلد الجاف.

وقبل أن أبدأ فى الوصفات،اذا وجدت فى الوصفة نبات الشوفان فعليك فقط وضعه فى مطحنة القهوة حتى تتمكنى من طحن الرقائق، ثم اضافة بعض من دقيق الذرة النشوى حتى تحصلى على البودرة الجميلة.

ملحوظة (إذا كنت حاملا فاستشيرى الطبيب قبل استخدام أى من هذه الوصفات)

الطريقة:

أخلطى المكونات فى إناء نظيف حتى تحصلى على عجينة ملساء، ثم برفق دلكى بها على بشرتك الرطبة، وبعد الانتهاء أغسلى يديك بماء دافىء.

إذا أردت أن تحصلى على بشرة رائعة النعومة فكررى ذلك ثلاثا.

ماسك خبز الموز

١) ١/٢ موزة ناضجة ومهروسة- للترطيب.

٢) ٢ ملعقة شاى نبات الشوفان، واضيفى لبن أو قشطة حسب الاحتياج حتى يصبح الخليط لينا.

٣) ٢ ملعقة دقيق.

الطريقة:

اخلطى المكونات،واضيفى كريم أو شوفان حسب الحاجة حتى تحصلى على عجينة ناعمة، ثم ضعيها على وجهك بعد تنظيفه من أي آثار للماكياج أو الأتربة. واتركيها لمدة ٥-١٠ دقائق، ثم اغسليه برفق وجففيه.

حمام بالشوفان واللبن والعسل:

١) ١/٢ كوب شوفان ملفوف.

٢) ١/٤ لبن بودرة.

٣) ٢ ملعقة شاى عسل.

الطريقة:

ضعى المكونات فى حقيبة قماش طبيعى، وأحملى الحقيبة تحت الحنفية، ودعى الماء يتدفق حتى يملأ بانيو الاستحمام وأثناء ذلك ستتسرب المكونات وسيقوم الماء بنشرها فى كل البانيو.



حمامات لتجميل الجسم

حمّام « المليونيرات » الزيتي لتجميل الجسم

المكونات :

ـ ٢ بيضة.

ـ ١٦ ملعقة كبيرة زيت زيتون.

ـ ٨ ملاعق كبيرة زيت ذرة.

ـ ٨ ملاعق كبيرة زيت لوز.

ـ ٣ ملاعق صغيرة عسل نحل.

ـ ٨ ملاعق كبيرة كحول نقي.

ـ ١٦ ملعقة كبيرة لبن.

ـ ٢ ملعقة صغيرة صابون مبشور.

التحضير والاستعمال :

يُضرب البيض مع العسل والزيوت ثم يقلب الخليط مع إضافة الكحول واللبن والصابون.. يُعبّأ المستحضر في زجاجة ، ويحفظ بالثلاجة.

تُضاف كمية صغيرة من هذا الخليط لماء الحمام الدافىء ، ويخلط بالماء ، مع تجنب استخدام ماء ساخن.

هذا الحمام قد يكون مرتفع التكاليف ، إلاّ أن له فوائد جمالية عظيمة تفوق بكثير فوائد المستحضرات التي تباع بالمحلات لعمل الحمامات.. حيث تعمل الزيوت والبيض على ترطيب الجلد وتغذيته بينما يعمل العسل على تليين

الجلد وإكسابه النعومة والحيوية.. كما يساعد الكحول على التقوية والتنشيط.. أما اللبن فهو من أعرق وأقوى وسائل التجميل المعروفة.. ولذلك فهو يستحق حقاً أن يكون حمام المليونيرات !

حمام زيت الياسمين ـ لنعومة البشرة

المكونات :

- ٣ ـ ٤ ملاعق كبيرة زيت ياسمين.
- ٢٨٥ مل كحول نقي.
- ٤٢٥ مل زيت خروع.

التحضير والاستعمال :

تخلط المكونات جيداً ببعضها البعض ، وتحفظ في زجاجة.

يضاف كمية بسيطة من المستحضر لماء الحمام (لا تتعدى ملء ملعقة كبيرة).

حمامات من زيوت مختلفة

المكونات :

يمكن الاستفادة من العديد من الزيوت النباتية والعطرية بإضافتها لماء الحمام.. فمن خلال عمل هذه الحمامات بصفة منتظمة تعمل هذه الزيوت على تجميل الجسم لما تضفيه على البشرة من نعومة ونضارة وحيوية.. ذلك بالإضافة لانتفاع الجسم ببعض الفوائد الصحية المعروفة عن هذه الزيوت.

ويكون عمل هذه الحمامات بإضافة بضع نقاط من الزيت لماء الحمام سواء كان بارداً أو دافئاً.

وهذه أمثلة لبعض الزيوت المستخدمة في عمل الحمامات :

- زيت الزيتون (من أفضل الزيوت لعمل الحمامات).
- زيت الخروع.
- زيت اللوز.
- زيت الأُفوكادو.
- زيت كبد الحوت.
- الجلسرين.
- زيت الياسمين.
- زيت العُصفُر.
- زيت السمسم.
- زيت بذر الكتان.
- زيت عباد الشمس.
- الزيت التركي الأحمر.
- زيت (روح) الورد.



جمال اليدين

معالجة سريعة ليديك:

يديك هي أكثر الأجزاء ظهوراً، ولكنهما يتعرضان كثيراً للإساءة فأنت تستخدميها في كل أنشطتك اليومية . فعليك ان تخصيها ببعض الأهمية

❖ قومي بتنعيم يديك حتى أثناء غسل الصحون، عن طريق إضافة القليل من زيت اللوز (حوالي ملعقة) إلى طبق الماء الذي تستخدمينه في غسل الصحون، الماء سينعم الجلد الخشن أما الزيت فيساعد على نداوة يديك.

❖ تخلصي من خلايا الجلد الميتة بوضع ملح الليمون على يديك وقومي بدعكه بفرشاة أسنان قديمة، قومي بفعل هذا مرتين في الأسبوع فهذا يعمل على زيادة نعومتهما ويزيل أي تغيير في لونها .

❖ اغسلي يديك برفق بالماء الدافئ ، ثم استخدمي منشفة للوجه خشنة وادعكي يدك بها . وبينما يكون الجلد رطباً قليلا ضعي عليه خليطا من العسل وزيت الزيتون ملعقة . ضعي يديك في أكياس بلاستيكية صغيرة، ثم في زوج من القفازات القطنية لمدة ٣٠ دقيقة تساعد الحرارة على اختراق الخليط وتشرب البشرة به .

❖ قومي بتدفئة كوب من اللبن في المايكرويف لمدة٣٠ ثانية (أو حتى يصل إلى درجة دافئة يمكن لمسه)، ثم قومي بنقع يديك لمدة ٥ دقائق فهذا يساعد على تقوية أظافرك ونداوة بشرة يديك، ليس في اللبن فقط يوجد الحامض اللبني، لكن هناك حمض ألفا هيدروكسيل الطبيعي الذي يعمل على تقشير خلايا الجلد الميتة بلطف، ولكن احتواء اللبن على الكالسيوم. يساعد على تقوية الأظافر .

وجهك بنكهة ورائحة الورد

إنها وصفات طبيعية يمكن صناعتها بالمنزل تمنح وجهك رقة وبهاء ونكهة الورود وشاهدي كيف :

١ - قومي بغلى وريقات (بتلات) الورود واستخدمي ماء مغلي الورد بدلا من الماء العادي في كل ما يخص بشرتك من شطف وتنظيف وترطيب .

٢- قومي بتحضير معجون من بتلات الورود بخلطها ومزجها بعد فرمها جيدا، ثم ضعي المعجون الناتج على شكل قناع على وجهك واتركيه من ١٥-٢٥ دقيقة يعمل على وجهك واستمتعي بالنعومة واللمعان والنضارة

حمام الصبار الحريري... متعة لبشرتك

من المعروف أن لحاء الصبار مادة ممتازة لكثير من سبل العناية بالبشرة والجلد والشعر، وفيما يلي طريقة بسيطة لصناعة "لوشن" من الصبار يمنحك حريرية فائقة ونعومة غير مسبوقة لبشرتك:

١-المكونات:

- ملعقة من اللانولين .
- ملعقة من زيت فيتامين هـ.
- ثلث فنجان من زيت جوز الهند.
- نصف أو ثلاث أرباع أوقية من شمع العسل.
- ثلاث أرباع فنجان من زيت اللوز.

٢-طريقة الخلط:

باستخدام الخلاط الكهربي يمكن خلط المكونات السابقة، باستثناء شمع العسل وجوز الهند إذ لابد من إذابتهما أولا مدة ٣٠ ثانية في الفرن الكهربي مثلا ثم يقلبان مع زيت اللوز مع إعادة التسخين حتى تمام الذوبان، ومع إدارة

الخـلاط الكهـربي على درجـة بطيـئـة ثم يضـاف هذا الـزيت ببطء وهـدوء أثناء التقليب بداخل الخلاط، وتدريجيا سيتحول الخليط لكريم أبيض اللون .

أوقـفي الخـلاط ثم أضـيـفي الزيت العطري وشـغلي الخـلاط مـرة أخـرى بسرعة منخفضة ثم أطفئيه وهكذا ولا تخلطي أكثر من اللازم ما دامت المكونات تمازجت بما يكفي .

انقلي الكريم الى برطمـان زجاجي والخليط لا زال دافئا .. والخليط يكفي لصنع فنجـانين .. والكريم الناتج ممتاز من ناحية امتصاصه، ولأنه لا يترك أي آثار على البشرة .

❀ ❀ ❀

استراحة القدمين

أعط قدميك استراحة بعمل ماساج (تدليك) جيد لهما

يمكنك اللجوء إلى شريك لمساعدتك في عمل هذا التدليك

أو تجربة عمل ذلك بنفسك.

ـ قـومي بغسل قـدميك جـيـداً واختـاري وضـع مـريح للجلوس يسـمح لك بالوصول لكل أجزاء قدميك.

ـ ادهني قدميك بكريم أو زيت لتطرية البشرة قبل التنفيذ

ـ قومي بتدليك المنطقة الرقيقة ما بين أصابع قدميك، استخدمي

أصابعك وخاصة إبهامك في هذه العملية . وقومي بلوى

أصابع قدميك برفق وسحبهم برفق كذلك . ثم انتقلي للعظام الأربعة لمشط القدم وقومي بالتدليك من القمة وحتى منتصف القدم (حتى الكاحل) دلكي هذه المنطقة ببطئ .

ـ النعل (أخمص القدم) إذا كنت تقومين بهذا الماساج بنفسك فعليك بأخذ هذا الوضع المريح الذي يمكنك من التمكن أكثر لأنها تكون أشد وأقوى من غيرها من الأماكن.

ـ مازلنا فى منطقة نعل القدم، استخدمى أصابعك السبابة والوسطى في استمرار التدليك بحكات مستقيمة من أسفل لأعلى ومن الشمال لليمين ذهاباً وإياباً .

-اقبضي بيدك قبضة قوية على قدمك رافعة إياها لأعلى

وقومي بتدليك خلف بطن الرجل باليد الأخرى، فهذا يساعد على ارتياح

عضلة القدم المشدودة والمتعبة.

أصابع قدمك، وتحريك مشط القدم حركة مستديرة بطريقة

غير مؤلمة فهذا يكسبك إحساسا عاما من الراحة والاسترخاء.

❖ بعد تمام عملية التدليك قومي بمسح أخمص قدمك من الكريم بمنشفه لتفادي حدوث انزلاق عند قيامك ثم قومي بارتداء جوارب من القطن سميك.... واحصلي على قدمين ناعمتين ومريحتين وتذكري دائماً أن راحة الجسم تبدأ من القدمين



قنـــاع الأنـانـاس

هذا القناع بسيط و سهل الإعداد و يعتمد على مدهون الأناناس، و يعمل على انعاش بشرة الوجه و اضفاء الحيوية عليها، كما أن القناع يعمل على تقشير البشرة تقشيراً خفيفاً، فهو يحتوي على الأحماض الفاكهية التي تعيد إلى البشرة التوازن الحامضي القلوي

طريقة اعداد القناع

اخلطي قليل من الاناناس في الخلاط و اضيفي للخليط ملعقتين من لبن الزبادي ثم اضيفى بعضاً من دقيق الذرة حتى يصبح المزيج عجينة لزجة.. اتركي المزيج لمدة خمس دقائق لكي ينعم العجين

امسحي وجهك بالمزيج و اتركيه لفترة خمس عشرة دقيقة قبل ان تضعى القناع اغسلي القناع بماء فاترة... جففي وجهك ثم ضعي عليه المرطب المعتاد

و من الافضل دائماً تجربة القناع على جزء غير ظاهر من الجسم قبل استعماله على الوجه.



جمالك باللبن وخلاصة الفواكه

مأجمل ان تصنعي مستحضرات العناية ببشرتك من مكونات من بيتك، ففي السابق تمتعت النساء ببشرة ندية ومشرقة لأن حميتهن الغذائية ومستحضارتهن التجميلية كانت مدروسة وطبيعية، فلماذا لاتبادرين اليوم الى الأقتداء بهن لتنعمي ببشرة شابة وجميلة فمشوارنا مع الجمال طويل ونصائحنا كثيرة لتنعمي بإطلالة مشرقة .

إذا كنت من ذوات البشرة الحساسة .يمكنك تحضير قناع مثالي بمزج القليل من اللبن مع ربع كوب طحبن الشوفان المنقى والمهم لبشرتك، بعدها اضيفي ملعقتين صغيرتين من العسل (المادة المثبتة للماسك على وجهك) .أخلطي المزيج لتحصلي على معجون طري .ضعي طبقة رقيقة منه على وجهك واتركيه لمدة ٢٠دقيقة على الأقل ثم أزيليه واغسلي وجهك بماء فاتر .

لإطلالة شابة ونضرة اخلطي ملعقتين من اللبن مع ربع كوب من الأرز المطبوخ مع حليب الصويا، ثم اضيفي قطرتين من زيت نبتة الميموزا وصفار بيضتين. اخلطي المزيج بواسطة الخلاط ثم ضعي طبقة رقيقة منه على وجهك واتركيه ٢٠دقيقة بعدها اشطفيه بماء دافئ يعمل ألرز على محاربة عوامل تقدم السن وجفاف البشرة. وهو بروتين طبيعي غني بمادة المغنزيوم والفسفور وفيتامين أ وإ ود و إفـ أما حليب الصويا فيغذي البشرة المحروقة ويعالج حروق الشمس وتنشط نبتة الميموز الجهاز المناعي وتسرع في معالجة البشرة .كما ينشط حليب الصويا ـ الغني بفتامين «أ» و«أف» ـ بشرتك ليتركها ناعمة ونضرة.

للبشرة الجافة

يمكنك تحضير قناع بمزج القليل من الحليب وربع ملعقة من اللوز المهروس

مع ملعقتين من العسل الصافي مع قليل من زيت حنطة امزجي الخليط جيدا ثم ضعيه على بشرتك ودلكيها برفق واتركيه لمدة ٢٠ دقيقة بعدها اغسليه بماء فاتر فمن فوائد اللوز أنه يزيل خلايا الجلد الميتة ويساعد العسل على ثبات الماسك على وجهك ويحارب زيت الحنطة خطوط الوجه الدقيقة كما انه يحتوي على فيتامين إ المغذي للبشرة

❀ ❀ ❀

لجمال بشرتك فى الشتاء

إن تغيير المناخ بغض النظر عن المكان الذي تعيشين فيه يعد تغيير لاروتين حياتك اليومي، وبإمكانكِ تغيير بشرتك من بشرة باهتة مجهدة إلى بشرة مشرقة بمعرفة القليل عن بشرتكِ في الشتاء وتغيير بعض العادات!!

-ابدأي يومك بحمام ساخن ... وقبل خروجك حولي الماء الساخن إلى البارد لحوالي ١٥ ثانية، ثم مرة أخرى حولي الماء إلى الساخن ثم إلى البارد وكرري العملية لمدة دقيقتين. أسمعك الآن تصرخين "لماذا هذا العذاب؟!" هذه طريقة بسيطة للعلاج بالماء تجدد خلايا الجلد بتدفق الدم داخل الجسم. وهذه الطريقة منشطة ومفيدة جدا للجلد. وعلى الرغم من أنك لن تستمتعى بهذه الطريقة ولكن فكري بالفائدة التي ستحصلي عليها من هذه الطريقة العجيبة!!

استعملي ملطف جيد، واختاري كريم يومي جيد يحتوي على نسبة كبيرة من الزنك ومزود بحماية SPF30- لتكون حاجزا ضد العوامل المضرة بالبشرة. وكل ما كان الكريم يحتوي على زيوت كلما كان أفضل.ولا تنسي شفتيك، فالشفاه المتشققة هي أكثر المشاكل للنساء في فصل الشتاء، فاستخدمي لشفتيك "زبدة كاكاو" تحتوي على نسبة فيتامين هـ لترطيبها ووقايتها من الجفاف.

-استخدمي كريم تقشير جيد لوجهك مرتين أسبوعيا، سيعمل ذلك على إزالة الخلايا الميتة، ويسمح للجلد بامتصاص المرطبات بشكل أفضل.إن الدهون التي نشكو منها جميعا والتي تظهر على البشرة في شهور الصيف تختفي ببرودة الشتاء والتدفئة المركزية، وبسبب ذلك يفقد الجلد الماء الذى تحتفظ به البشرة في الطبقة السفلية منها، وبعدها تبدأ علامات العجز المبكرة في الظهور وتبدأ خطوط العجز في الظهور وتبدو البشرة منتفخة وشاحبة !!!

-تناولي يوميا كوبا من الماء الساخن مضافا عليه قطرات من الليمون، فهذا العلاج الصيني بالأعشاب طريقة فعالة ومجربة لتعيد الحيوية لجسمك بالكامل حتى الكبد والمرارة!! وهذه الطريقة سوف تجعل جسمك قادرا على تنظيف الدم بصورة دورية وسريعة لتخلص الجسم من السموم المسؤلة عن الجلد التالف.

- وبعد ذلك، ما عليكِ إلا النوم !فإن المال لا يمكن أن يشتري الفوائد التي تحصلي عليها من نوم هادىء بالليل.فعدم الحصول على قسط كاف من النوم سيؤدي إلى هبوط في مستوى الاوكسجين في جسمك، وبالتالي لن تتجدد خلاياكِ بشكل دوري وسريع وهذا هو السبب في جفاف البشرة وعجزها السريع، فحاولي الحصول على سبع إن لم تكن ثماني أو تسع ساعات ليلا فهو حل مثالي لتجنب العديد من مشاكل البشرة!

❀ ❀ ❀

العناية بالبشرة المزدوجة

إذا كان وجهك به أجزاء جافة وأخرى دهنية فإنك من أصحاب البشرة المزدوجة، وهناك العديد من الطرق للاهتمام به حتى تستطيعين عمل توازن بين هذين النوعين وتبدين فى النهاية جميلة.

❖ قومي باستعمال منظف أو مطهر متوازن لبشرتك، ضعيه على كامل وجهك.. أفعلي ذلك مرتين في اليوم.

❖ استعملي مرطباً جيدا على المناطق الجافة من وجهك، فإن هذه المرطبات تعمل على زيادة اختراق الماء للجلد أو تخفيض نسبة الماء المتبخر من سطح الجلد.

❖ ابحثي عن المنتجات التي تعمل على توازن بشرتك، مثل تلك التي تحتوي على (Alpha hy droxyacids ألفا الأحماض الهيدروكسيلية والتي تشتق من الفواكه، الحليب، وقصب السكر، فهي لديها خواص مضادة للالتهابات، وعند وضعها على البشرة فهي تساعد على التخلص من طبقة الجلد الميتة (التقشير)، فتعطي إحساسا بسن يبدو أصغر.

❖ استخدمي الماكياج الذي يحتوي على تركيبات تتشرب الدهون على المناطق الدهنية في وجهك للسيطرة على لمعان الوجه

❁ ❁ ❁

علاجك.. بانيو حمامك ٢

تقشير الجلد

يمكنك أيضاً القيام بعملية التقشير حتى أثناء استحمامك.

فقط عليك بإضافة عبوة لبن بودرة تحت ماء حمامك الجاري، فإن حمض اللبن سيعمل على إزالة الجلد الميت ويجعل بشرتك ناعمة كبشرة الأطفال.

تخلصي من الانتفاخ

امزجي ملعقتى شاي من الزنجبيل بأخرتين من المسطردة الجافة وأضيفي المزيج إلى ماء حمامك، فهذه المكونات فعالة جداً للتخلص من الانتفاخ المصاحب للدورة الشهرية أو الأوقات العادية.

تخلصي من القلق ونامي مبكرا

يمكنك فعل هذا بإضافة ملعقتين شاي من اللافندر الجاف مع ملعقة شاي من زيت اللافندر إلى بانيو حمامك المليء بالماء. فإن رائحة اللافندر المهدئة ستجعلك تخلدين إلى نوم هادئ بدون قلق.

تخلصي من مخلفات جلدك السامة

أضيفي ١٢ نصف رطل من ملح البحر و١٢ رطل من بيكربونات الصوديوم إلى ماء حمامك الدافئ . وامكثي فيه حتى يبرد الماء فإن هذا الحمام لا يعمل فقط على تنعيم الجلد والبشرة ولكنه يساعدك على التخلص من أي مخلفات سامة موجودة ببشرتك أو جسمك.

ملحوظة

الملح يجعل الماء لا يفقد حرارته إلا بعد فترة طويلة فهو يعمل على تبطيئ انتقال الحرارة من الماء إلى الهواء.

حافظي على جلدك من التشققات

تعد علامات تمدد الجلد وما يسمى (تفتيحات الجلد) بسبب شد الجلد في الحمل مثلاً أو بعد تخفيض الوزن، مما يؤرق الكثيرات بسبب الشكل غير المحبب الذي تضفيه على البشرة والجلد . ولكن يمكن بسهولة التخلص من تلك العلامات مع الصبر والعناية اليومية والدورية ببشرة الجسم وذلك كما يلي :

١- لابد من تدليك الجسم والجلد بانتظام بزيت اللوز أو جوز الهند .

٢- يمكن استخدام كبسولات فيتامين -E بعد استشارة الطبيب- فهو يحسن حالة الجلد ويقلل من العلامات به، كما يمكنك إضافة هذا الفيتامين للزيت الذي تستعملينه في عملية الدلك اليومية .

٣- ولاشك أن استخدام بياض البيض وتوزيعه على مناطق هذ العلامات بالجلد ثم تركه حتى يجف ثم غسله بالماء المثلج ...وصفة مجربة في التخلص نهائياً من تلك العلامات .

وبشكل عام فإن فيتامينات (ب) المتوفرة في المخبوزات المستخدم معها الردة مهمة لصحة وسلامة الجلد .

❀ ❀ ❀

قناع الزبادي والبرتقال ..
بهاء ووضاءة ومقاطعة

إن كان الأمر لابد وأن يكون له بالأمريكان صلة، فتعالي نعرف من خلال هذا الموضوع المترجم عن موقع أمريكي خاص بالوصفات التجميلية المصنعة منزلياً؛ فيقدم الموقع تلك الوصفة المفيدة المصنعة منزلياً من الزبادي وعصير البرتقال كما يلي :

المقادير:

- ملعقة شاي صغيرة من الزبادي الخال من أي إضافات .
- عصير ربع برتقالة .

ويتم إعداد القناع كما يلي :

يتم خلط الزبادي مع عصير البرتقال.

بأطراف الأنامل يتم دهان الوجه بالخليط.

ستشعرين بملمس رطب بارد وفي نفس الوقت بالراحة والارتخاء .

يتم ترك القناع لمدة خمس دقائق على الوجه، ثم يشطف الوجه بماء بارد.

هل تعرفين ما الذي تم في الدقائق الخمسة :

١- عمل الزبادي على تنظيف وتلميع البشرة .

٢ ـ غرق فيتامين سي - من البرتقال - وجهك في النضارة .

ومن ثم يعد هذا القناع هو الأمثل عند شعورك ببهتان البشرة أو علامات الإرهاق عليها

للتعامل مع بشرة الوجه فنون .. تعرفي عليها

قد يضايق نضارة وجهك تطفل لمعة دهنية عليها تحتاج للإخفاء وامتصاصها بواسطة مناديل مخصصة لذلك؛ وهي من أفضل الوسائل لذلك وهناك وسائل أخرى لإخفاء تلك اللمسة الدهنية وهي كما يلي :

هناك كريمات خاصة وسوائل تنظيف لامتصاص الزائد من الدهون وغلق المسام وتقليل إفرازها للدهون، وغالبيتها تغنى بالأحماض التي تعمل على غلق المسام .

– توجد أنواع من بودرة الوجه لها نفس الغرض تسمى البودرة المائية وهي تقلل من تلك الدهنية أيضا .

–يجب التقليل من تناول الدهون في الطعام بوجه عام .

– يمكنك من وقت لآخر دلك بشرة الوجه بعصير الليمون أو ماء الورد وكلها لها تأثير قابض على مسام الوجه .

ـ استخدمي فرشاة صغيرة في توزيع البودرة على الوجه لضمان توزيع دقيق لها وتجفيف كامل للدهون من كافة أجزائها .

تقشير البشرة في المنزل..
فتشي عن الطبيعي

هل تعلمين أن الملح الناتج عن تبخر ماء البحر من أفضل المواد التي يمكن استخدامها في تقشير البشرة فهو يزيل الجلد الجاف والميت .

- يتم ترطيب البشرة- التي سيتم تقشيرها - بالماء.

- يتم تحضير ملعقتين من الملح .

- يتم دلك البشرة بمنتهى الرقة بقطعة من القماش اللين مغموسة في الملح مع التركيز على منطقة حرف T الأنف والجبين ومنطقة الخدود متجنبة منطقة الجلد الرقيق حول العينين.

- بعد دقيقتين يتم شطف البشرة بالماء البارد ، حتى تتقبض مسام البشرة .

- يمكنك تكرار هذا الأمر بشكل منتظم ، وبحد أقصى مرة أسبوعياً مع ترطيب البشرة بكريم مناسب.

❁ ❁ ❁

وصفة لإزالة التجاعيد

يعتبر الموز من الوصفات الرائعة للتعامل مع التجاعيد وعلاجها.

قومي بطحن ربع ثمرة موز حتى تصبح ناعمة جداً، ضعيها على كل وجهك واتركيها لمدة من ١٥: ٢٠ دقيقة ثم قومي بشطف الوجه بالماء الدافئ، ثم بعد ذلك بالماء البارد ، ثم جففي وجهك بلطف

كل بشرة لها علاج

أياً كان نوع بشرتك -عزيزتى- يمكنك التعامل مع مشكلاتها كلا على حدة فما يصلح للبشرة الدهنية لا يناسب البشرة الحساسة ..إلخ

وهذه الوصفات لك تختارين منها ما يناسب نوع بشرتك.

للبشرة الدهنية وحتى تتخلصى من البثور والحبوب السوداء:

المكونات:

-١ كوب زبادي.

- ١ ١/٢ ملعقة زيت زعتر.

- ١ ١/٢ ملعقة زيت نعناع.

-١ ملعقة عصير ليمون.

- ١ ١/٢ قطعة خميرة.

- ١ ١/٢ ثمرة بطاطس صغيرة الحجم.

- ١ ١/٢ كوب لبن.

الطريقة:

١-انقعي قطع البطاطس في اللبن لمدة ٥ ساعات في الخلاط.

٢-خذي معلقتين من هذا اللبن وضعيهم على باقي المحتويات ثم ضعيه على وجهك كله وأعطي اهتماما أكثر للبقع السوداء والبثور، اتركي الماسك من ١٠: ٢٠ دقيقة ثم اشطفيه.

فوائد المكونات:

زيت الزعتر: يعمل كمطهر ومعقم ضد التعفن ويساعد على انقباض الأنسجة .

زيت النعناع: له تأثير منعش ومرطب ويعمل كقابض للأنسجة وملطف.

عصير الليمون: له قوة تأثيرية كمضاد للتعفن، ومنظم لإفرازات الغدد الدهنية.

للبشرة الحساسة:

المكونات:

-١ كوب زبادي.

- ١/٤ ١ كوب دقيق الشوفان.

-٢ ملعقة عسل نحل.

الطريقة:

امزجي جميع المكونات ببعضها البعض، ضعي طبقة رقيقة على الوجه، يعد العسل عنصر فعال في هذه التركيبة لأنه يساعد على ثبات الماسك بالوجه بالقدر الكافي الذي يسمح لدقيق الشوفان أن يترك مفعوله السحري على البشرة.

للاستفادة المثلى من هذا الماسك اتركيه على الوجه وألا يقل عن ٢٠ دقيقة.

فوائد المكونات:

دقيق الشوفان:

يعمل على تلطيف البشرة وجعلها ناعمة وصافية.

العسل:

تمتصه البشرة ويعمل على تثبيت الماسك بالبشرة.



أسرار القبح ...
تحذير للجميلات

جمال البشرة وبهاءها حلم تطمح إليه الكثيرات، بل و تنفق عليه الكثير لتحقيقه، فبشرة صافية جميلة نقية من البثور بيضاء بنقاء اللبن تستحق ان تجري وراءها النساء بمستحضرات مختلفة و كريمات للعناية، لكن للأسف غلو هذه المستحضرات لا يغير من الأمر شيء ...فالتعامل مع قمة الهرم لا يعالج مشكلات قاعدته .

بشرة كل امرأة ينبع جمالها من داخلها، من استقرارها النفسي و هدوءها، صحيح ان تلك المستحضرات تضيف عليه لكنها لا تستحدثه من العدم، و على النقيض فان التوتر و الإجهاد العصبي والضغط النفسي هم من ألد أعداء هذا الجمال المأمول .

ويكفي أسبوع واحد من النوم المضطرب أو من العمل الضاغط ولظروف النفسية غير المستقرة لتجلب الدوائر السوداء تحت العينين و التي قد لا تمحوها المستحضرات، ويعود النوم و الاستقرار على البشرة بفعل السحر .

و من المعروف أن خلايا الجلد تجدد نفسها، و في السن الصغير تجدد نفسها خلال ٢٨ يوما و يزيد المعدل بتقدم العمر و تزيد الضغوط و الظروف النفسية غير المستقرة من تباطؤ عملية الإحلال و التجديد التي تجدد مطاطية و مرونة البشرة وخلاياها و أنسجتها و مغذياتها، و الخلاصة ..انك إن أردت بشرة رائعة فاحذري أعداء جمالك ..الإرهاق و الضغط النفسي

تخلصي بنفسك من الرؤوس السوداء

إزالة الرؤوس السوداء:

من أعداء الجمال تلك الرؤوس السوداء التي تشوه جمال البشرة وصفاءها ونضارتها، وهي مما ينتشر بالأخص لدى صاحبات البشرة الدهنية ومن الأفكار لإزالتها بشكل ناجح ونهائي:

١ - يتم خلط ربع فنجان من الماء المغلي مع ملعقة صغيرة من أملاح كبريات الماغنسيوم وثلاث نقاط من اليود.

٢- دع المزيج يبرد قليلاً حتى يصبح من الممكن لمسه.

٣ - اغمسي قطنة مكورة في الخليط وربتي بها برفق على الرؤوس السوداء.

٤- سيسهل ذلك من إزالة هذه الرؤوس بواسطة قطعة من الشاش بعد تطهيرها بهذا المحلول



إخفاء عيوب البشرة فن الممكن

يمكن أن يخفي مصحح العيوب (الكونسيلر) الصحيح ، والمناسب و المختار بعناية تقريبًا كلّ خلل و يعطيك مظهر متألق لجلد سليم

واستخدام المصحح (الكونسيلر) يجب ان يتم برقّة بالأنامل، أو باستخدام فرشاة مستوية ناعمة .ويساعد استعمال مثل تلك المستحضرات في إظهار البشرة بمظهر ممتاز.

ملاحظة: ينبغي أن يغطي الكونسيلر بالكامل منطقة أسفل العين موصولة بخارج العين و حولها ؛ حيث تكون تلك المناطق غالبا معرضة للاحمرار و الجفاف .

وهناك أنواع مختلفة من تلك المستحضرات يمكن المفاضلة بينها و اختيار الانسب من كل منها :

الكونسيلر السائل :يُرَشح هذا النوع بخاصّة للبشرة الجافّة و لإخفاء المناطق الكبيرة من البشرة المنهكة حول العين أو غيرها.

الكونسيلر الصلب: وهو ضروري في إخفاء البثور العنيدة، الندبات أو آثار الكدمات مثلا.

أكثر انواع الكونسيلر التي تبدو طبيعية و ملاءمة للبشرة هي الكريمية التي تشبه المسحوق في ذات الوقت.

ملاحظة : عند استخدام الكونسيلر السّائل أو الصّلب، أفضل النّتائج تُحْصَل باستخدام الكونسيلر بعد وضع كريم الاساس و عند استخدام الكونسيلر الكريمي فيفضل وضعه قبل كريم الاساس.

فنون خبراء التجميل في استخدام الكونسيلر:

❖ يضاف ظلّ جفون أصفر للكونسيلر أو كريم الأساس لإخفاء الدّوائر الغامقة حول العين و سوف يصحح ذلك لون الاماكن الداكنة المنخفضة حول العين.

❖ ظلّ الجفون الأخضر أو الأزرق سيمنح ظلال متوردة على الوجه و نضارة.

❖ استخدام الكونسيلر لابد أن يوظف جيدا و يستخدم بكميات مناسبة لاعطاء السّمك المناسب للإخفاء دون تكلف، وبرقة وشكل لطيف .



الخيار بالعسل لنظافة وجمال بشرتك

هي وصفة سريعة لصناعة (تونر) أو منظف له أثر السحر على جمال بشرتك، وتتكون مكوناته من ثمرة خيار متوسطة الحجم مقطعة قطع صغيرة وملعقتان من العسل.

- قومي بهرس الخيار في الخلاط الكهربي ثم تصفيته بقطعة من الشاش في كأس أو وعاء مناسب واتركيها تتصفى لمدة ١٥ دقيقة تقريبا ثم انقلي العصير المصفي إلى زجاجة وأضيفي العسل .

- قبل كل استخدام قومي برج الزجاجة جيدا لتمازج المخلوط، ووزعيه على بشرة وجهك بقطنة ولا تنس تدليك الرقبة بالخليط صباحا ومساء مع بشرة الوجه .

-بعد دهان الخليط اتركيه يجف بفعل الهواء ثم اغسليه بالماء الفاتر، واحتفظي بالخليط مبردا بالثلاجة لمدة لا تزيد عن أسبوع، واصنعي في كل مرة كمية لا تقل عن نصف فنجان

واصنعي في مطبخك أفضل كريمات البشرة :

هل تعلمين أن جمالك قد يقبع في دواليب مطبخك وأنت لا تشعرين ؟؟ وهل تعلمي انه قد يكون لهذه الوصفات من الأثر ما يفوق أي منتج مصنع من الكيماويات؟ .. وانظري كيف :

المايونيز : يمكنك دلك بشرة وجهك بالمايونيز مباشرة من المرطبان وتتركيه على الوجه مدة ٢٠ دقيقة، ثم تشطفيه بالماء الفاتر، وستنبهرين بالنتيجة .

الخوخ : يمكنك استخدام الخوخ المثلج المجمد أو الناضج الطري أو المعلب،

ودلكي به الوجه بعد خلطه بملعقة صغيرة من الكحول أو ماء الورد، واتركيه على الوجه ٢٠ دقيقة ثم اشطفي الوجه .

الطماطم :تصلح تلك المعالجة للبشرة الدهنية، ويمكن تطبيقها كما يلي :

يتم خلط الطماطم الناضجة جيداً ووضعها على الوجه لمدة ١٥-٢٠ دقيقة ثم اشطفيه بالماء الدافئ .

الموز :يتم هرس ثمرة موز ناضجة وطريه مع خلطها بملعقة من عسل النحل حتى يصير مزيجاً متجانساً ، بعد وضعه على بشرة الوجه، وهو يعد قناع رائع يسبب شد بشرة الوجه وتألقها .

قناع العسل:

يوضع العسل الخام على الوجه والرقبة ويترك لمدة ١٥ دقيقة حتى يجف، ثم يشطف الوجه بماء فاتر دافئ .

قناع لبن الماغنسيوم :يوضع على الوجه مباشرة، ويترك على الوجه حتى يجف بعد ١٠ دقائق، ثم يتم شطف الوجه بماء دافئ، ثم ربتي على الوجه بفوطة نظيفة.

بيبتو بيزمول : BEBTO BISMOL هذا القناع يصلح لذوات البشرة الحساسة ، يوضع على البشرة مباشرة من الزجاجة ويترك حتى يجف على الوجه ثم يشطف بالماء البارد (، هذا المنتج يستخدم للمعدة الحساسة فيطليها بطبقة مرطبة وهو نفس ما يفعله مع البشرة الحساسة).



بشرة نقية خالية من البثور ..
حلم يمكن تحقيقه

خطوات محددة للحصول على بشرة متألقة ونظيفة وخالية من البثور ملخصها :

بشرة نقية خالية من البثور .. حلم يمكن تحقيقه ::

١ - نظفي : لابد من المواظبة على غسل الوجه برقة بمنظف متعادل الحمضية والقلوية أو زيت رقيق مخصص لذلك.

إذا كانت بشرتك دهنية فاستخدمي المنظّف الذي يحتوي على بيروكسيد بينزويل أو الحمض الساليسيليك.

لا تنظّفي المناطق الرقيقة من الجلد التي قد تسبب ألما أو تجف.

٢- عالجي :استعملي علاجا لحب الشباب يحتوي على بيروكسيد بينزويل، حمض جليكوليك أو الحمض الساليسيليك على وجهك بالكامل، ليس فقط في أماكن الحبوب .. ليلاً، استخدمي علاجا والملطّف الخالي من الزّيت بكمّيّة صغيرة على المناطق الجافّة .

في الصّباح، استعملي كريم خالي من الزّيت على الوجه بالكامل.

٣- صححي :

استخدمي فرشاة ماكياج صغيرة لتوزيع المصحح (الكونسيلر) في نفس درجة بشرة جلدك مباشرةً على العيب . استخدمي أناملك لتوزيع الكونسيلر الزائد حول العيب إذا لزم الأمر، يستعمل طبقة أخرى من الكونسيالر .

تدريجيا ستختفي عيوب البشرة وستبدو دوما متألقة

كيف تعتنين بالبشرة الحساسة

هل تؤذيك أشعة الشمس بسهولة ؟؟

هل تتأثر بشرتك بالمنظفات والماكياج وتقلب درجات الحرارة والتّغييرات الموسميّة؟

هل يظهر على بشرتك طفح جلدي في حالة القلق أو الارتباك أو التفكير بشأن ما؟

إذا كانت إجابتك نعم على كل أو أحد الأسئلة السابقة فأنت من ذوات البشرة الحساسة، وهذه البشرة الحساسة في حاجة منك للعناية المنظمة يومياً لتفادي أي مشاكل لبشرتك الحساسة الرقيقة المعرضة للحساسية.

ويمكنك إتباع النصائح التالية للعناية بالبشرة الحساسة:

× احرصي دائماً على إزالة المكياج بمزيل مكياج رقيق، خالي من الصّبغات والرّوائح، صمّم للجلد الحسّاس .وذلك باستخدام مناديل رقيقة.

× عندما يُزالَ مكياجك، برقّة قومي بتطهير وجهك بصابون معتدل (في القلوية والحامضية) PH ويغسل برقة، وتفضل الأنواع التي تحتوي على اللانولين أو غيرها من المرطبات والملينات غير المثيرة للبشرة.!

× لا تستخدمي الصّابون أو المنظّفات المليئة بالموادّ الكيميائيّة الصّعبة أو المكوّنات مثل الكحول الذي قد يجفّ أو يثير.

× استعملي ملطفات ومرطبات ومنعشات طبيعية لوجهك تسمى (تونر). وتجنّبي المنتجات الغنية بالموادّ الكيميائيّة!الصّعبة، استعمل الملطّف بلا رّائحة خالي من الصّبغة للجلد الحسّاس .ويمكنك استخدام ملطفات ضد أشعة الشمس لاستخدامها عند الخروج في أشعة الشمس ، وتوجد أنواع من هذه

الملطفات تعمل بازدواجية فهي تعمل عازلاً ضد الشمس وفي نفس الوقت تعمل كملطفات للبشرة الحساسة.

أما عن الوصفة التي اعلناها سالفا والتي تصلح للبشرة الجافة والحساسة والتي تعرضت للفح الشمس فنقدمها لك في السطور التالية :ويجب ملاحظة إنه إذا كانت بشرتك جافة فيمكنك استخدام اللبن أما إذا كانت دهنية فيمكنك استخدام شرش اللبن أو اللبن الرايب.

ملطف اللبن بالأعشاب:

وهو ملطف رائع يمكنك تحضيره باستخدام المقادير التالية:

١- ملعقة شاي من أعشاب (نرشّح اللافندر، الكلنديولا..)

٢- ٢/٣ فنجان لبن شديد الحرارة في سلطانيّة أو إبريق!

٣- يغطى اللبن بالأعشاب ويترك حتى يبرد.

٤- يصفّى خلال الشّاش أو القماش القطنيّ.

٥- يوضع الخليط في زجاجة معقّمة أو برطمان في الثلاجة.



التفاح لبشرتك

فاكهة رائعة لها فوائدها المتميزة وطعمها اللذيذ وفوائدها التجميلية، وحينما يختلط التفاح بالخيار يصبح الناتج خليطا رائعا للبشرة الدهنية يتركها منتعشة نظيفة ملطفة

المكونات :

× نصف خيارة مقشرة .

× بياض بيضة .

× نصف ملعقة من عصير الليمون .

× نصف ملعقة من التفاح المهروس.

× نصف ملعقة من أوراق النعناع .

× نقطة من زيت الليمون .

الطريقة :

اخلطي كل المكونات في الخلاط الكهربي حتى يصير ناعما، ثم أضيفي الزيت في النهاية وواصلي الخلط ثم بردي الخليط لحوالي عشر دقائق في الثلاجة بعد ذلك ليصبح كثيفا و كريميا بالتبريد

أضيفي طبقة من الخليط للبشرة النظيفة والرقبة ثم اتركيها على وجهك لثلث الساعة ثم قومي بشطفها بالماء الفاتر .

يعد خليط الخيار بالتفاح قناعا ممتازا للبشرة وخصوصا إن استعمل فور تحضيره، ويمكن حفظ المتبقي منه في الثلاجة ويمكن استعماله فيما لا يزيد عن يومين .

وداعا للهالات السوداء

تحبين القراءة بكثرة .... تجلسين لفترات طويلة أمام شاشة الكمبيوتر. ذلك كله رائع ولكن .... تزعجك كثيرا هذه الهالات السوداء حول عينيك!

تعاملى مع الأمر برفق وجربى هذه الوصفة:

تعمل البطاطس المبشورة على تبيض الهالات السوداء حول العينين، حيث أن البطاطس تحتوي على إنزيم يسمى Catecholase، الذي يستخدم في المستحضرات التجميلية كمفتح للون البشرة.

ضعي ١ بطاطس مبشورة في الخلاط ثم قومي بتصفية الأجزاء الجامدة المتبقية من خلال القماش الرقيق الذي يستعمل للف الجبنة.

ضعي العصير والسائل على الجزء المراد أسفل العين، احذري من تسرب عصير البطاطس إلى العين نفسها، اتركيه لمدة من ١٥ : ٢٠ دقيقة، ثم قومي بتنظيف البواقي النشوية المتبقية على الوجه.

❀ ❀ ❀

وصفات طبيعيّة
لإبعاد الإجهاد عن البشرة

للبشرة الجافة:

- لا تحتاجين سوى نصف حبة أفوكادو وملعقة من عسل النحل.

إمزجي الخليط جيداً وضعيه على وجهك لمدة ٢٠ دقيقة، حاولي الإسترخاء قدر الإمكان حتى يكون للقناع مفعول أكبر. أزيلي القناع بالماء البارد.

ملاحظة: بإمكانك القيام بهذا القناع مرتين في الأسبوع.

هذا القناع يحارب التعب والإجهاد عن البشرة كما أنه يرطّبها ويعيد إليها نضارتها.

للبشرة الدهنية:

- أنتِ بحاجة إلى حبة بندورة (طماطم) وثلاث ملاعق من مسحوق الخميرة.

ذوّبي الخميرة في قليل من الماء الفاتر، وأضيفي ملعقة صغيرة من عصير الليمون وبياض بيضة مخفوقة. يوضع هذا القناع لمدة ٢٠ دقيقة على البشرة حتى يصبح جافاً، يجب إزالة هذا القناع بالماء الفاتر.

ملاحظة: ينصح باستعمال هذا القناع مرة واحدة في الأسبوع.

يفيد هذا القناع في السيطرة على زيادة الإفرازات الدهنية التي تصيب البشرة نتيجة التوتّر والشدّة.

للبشرة الحسّاسة:

- أنتِ بحاجة إلى عصير جزر وعصير خيار فقط. أخلطي العصيرين معاً،

واحرصي أن تكون مقاديرهما متساوية. وزعي المزيج على الوجه والرقبة بشكل متساوٍ، وابقيه لمدة ربع ساعة على الأكثر.

أزيلي القناع بالماء البارد، وجفّفي الوجه بمناديل ورقية ناعمة خصوصاً الوجه. لهذا القناع مفعول مهدىء للبشرة الحسّاسة وينصح باستعماله مرتين في الأسبوع.

❁ ❁ ❁

حافظي على جمال جلدك أثناء الحمام

إذا كان جلدك جافاً أضيفي بضع قطرات من زيت الورد أو زيت الخزامى أو زيت الصندل إلى مياه الاستحمام. لكن انتبهي إذ لا ينصح بالبقاء في مياه المغطس أكثر من ٢٠ دقيقة حتى لا يفقد الجلد رطوبته. وعند الانتهاء من الاستحمام ينصح بشرب كمية كبيرة من المياه.

ومن أبرز العوامل التي تسبّب جفاف الجلد التبدل في المناخ والإجهاد والتعب.

- أما أهم أسباب مشكلة الجلد الحساس فهي الاستعمال العشوائي لمستحضرات التجميل. وينصح بدلك الجلد الحساس باستخدام زيت البابونج أو زيت الورد، فكلاهما يهدئان البشرة إذا أضيفت بضع قطرات من أي منهما إلى مياه المغطس الساخنة.

- إذا كنت تعانين من مشكلة البثور على الصدر أو الظهر فعليك بإضافة نقاط قليلة من زيت اللافندر إلى مياه المغطس، فلهذا الزيت مفعول المطهّر والمعقم.

- وإذا كنت لا تشكين من أي مشكلة جلدية بإمكانك إضافة بضع قطرات من زيت الياسمين أو الورد أو غيرهما من الزيوت للتمتع بحمام منعش.

وتجدر الإشارة إلى أنه من الضروري استخدام الكريمات المرطبة للجلد بعد أي حمام وذلك لإعادة التوازن إلى البشرة وللحفاظ على تماسكها ولإبعاد الجفاف عنها.

لون بشرتك ...
ليس في الإمكان أبدع مما كان

فرض على الكثيرات نموذج معين للجمال من خلال وسائل الإعلام أو غيرها تؤكد على أن الجمال البارع هو لذوات البشرة الفاتحة والشعر الأشقر والعيون الخضراء ؛ فسعت معظم الفتيات لتشقير الشعر وتغيير لون العين بالعدسات اللاصقة الملونة بل وتغيير لون البشرة وتبييضها، وهو ما يعد أمراً غاية في الخطورة لأن أهم المواد التي بدأ التركيز على خطورة وجودها ضمن تكوينات كريمات وصابونات تفتيح البشرة هي مادة الهيدروكينون والمواد ذات الأصل الزئبقي، بالإضافة إلى الكورتيزون وبروكسيد الهيدروجين وتلك المواد جميعاً هي مستحضرات طبية لا ينبغي تناولها أو استخدامها إلا بوصف من الطبيب ومتابعته، في حين أنها تتواجد داخل العديد من مستحضرات التجميل ويسهل على الجميع شراؤها.

مادة الهيدروكينون هي المادة الأساسية الموجودة الآن داخل أغلب تلك الكريمات، وقد خَلَفت الزئبق كمادة أساسية للتفتيح بعد الاكتشاف بأن الزئبق يتسبب في حدوث إتلاف للجلد والمخ، إلا أن الهيدروكينون ليس أفضل منه بكثير، وقد أدى ذلك إلى أن دولة كالمملكة المتحدة قد منعت وجودها نهائياً في جميع مستحضرات التجميل منذ شهر يناير من العام ٢٠٠١ .

يعمل الهيدروكينون من خلال وقف إنتاج الميلانين، وهي المادة الموجودة داخل الجلد والتي تتسبب في إعطاء اللون الأسمر.

اذا تفتحت بالفعل، إلا أنه حين يتعرض المستخدم لأشعة الشمس يكون مفعوله عكسياً مؤدياً إلى زيادة في الإسمرار وبالتالي يعاود المستخدم دهن المزيد من الكريم.

استخدام الكريم لمدة طويلة يؤدي إلى حدوث بقع داكنة بالجلد وحدوث آلام في الجلد وظهور حبّ الشباب، بالإضافة إلى إمكان حدوث سرطان الجلد على المدى البعيد بسبب الاستخدام لسنين طويلة أو حدوث اضطرابات بالكبد والكُلَى بسبب امتصاص المادة عن طريق الجلد.

فضلاً عن إن استخدام الكريمات الحاوية للهيدروكينون بنسبة ٢٪ يؤدي إلى ترسّب مادة الميلانين داخل بعض الأنسجة مثل الغضاريف وداخل المفاصل، بالإضافة إلى تسببه في الإصابة بحسّاسية الجلد في بعض الحالات.

فهل لازلت تريدين الانتحار بتفتيح لون البشرة .. أم إن نور الثقة بالنفس والسعادة والحيوية هو الأفضل لإنارة ووضاءة محياك ؟

❀ ❀ ❀

حمام منعش ..
واصنعي عبيره بنفسك

زيت اللوز الحلو :

اخلطي عشرين نقطة من زيت عطر مع نصف فنجان من زيت اللوز الحلو.

ضعي الخلطة على ماء الحمام واستمتعي بحمام ناعم على بشرتك.

الكاموميل :

اصنعي حقائب أو أكياس صغيرة من الشاش أو قماش له نسيج واسع ولين وضعي فيها الكاموميل ونعناع ولافندر، واربطي حقيبة أو اثنين في الدش أو في منبع انهمار الماء لينهمر عليك مختلطا بتلك الأعشاب الرائعة التأثير على بشرتك وعلى رائحة جلدك بعد الحمام.

ويمكنك أن تضيفي إلى حمامك الدافئ ٣ أو أربع عبوات من الكاموميل أو الشاي .

شرائح ثلاث أو أربع برتقالات .

خليط من كميتين متساويتين من الليمون المجفف مع اللافندر

أزيلي التجاعيد بأقل التكاليف

يعد العنب البناتي الخالي من البذور من أفضل الفواكه التي تحتوي على مكونات تباهي شركات مستحضرات التجميل بوجودها بوفرة في كريماتها الفعالة لإزالة التجاعيد .

كل ما تحتاجين فعله هو دلك بشرة الوجه بنصف حبة عنب برقة عاصرة

لرحيقها على بشرة وجهك ورقبتك، وتأكدي من معالجتك لمنطقة رجل الغراب حول العينين والخطوط المحيطة بالفم، واتركي وجهك لمدة عشرين دقيقة ثم اشطفيه بالماء الفاتر واربتي علي بشرة وجهك بفوطة نظيفة لتجفيفه .

كرري هذا البرنامج لمدة أيام متتالية، وتأكدي أن تلك الخطوط في وجهك المسماة بالتجاعيد ستختفي في القريب العاجل وسيصبح من الصعب العثور عليها واكتشافها في وجهك .

ولاتنس الحصول على ماء كاف يومياً وتناول ما لا يقل عن ٨أكواب من الماء يومياً، وأكثري من تناول الخضراوات الغنية بفيتامين (أ) مثل الجزر والسبانخ .

حاولي الحصول أيضا على فترة كافية من النوم بما لا يقل عن ٨ ساعات يومياً



بياض البيض

لتنظيف الوجه برفق لابد من استخدام منظف وملطف طبيعي، قومي بوضع بياض البيض على وجهك واتركيه لمدة لا تقل عن ١٥ دقيقة ثم اغسليه بالماء البارد.

مادة الليستين : **lecithin**

أذيبي حبيبات الليستين في زيت جوجوبا أو زيت لوز، ثم ضعيه على الوجه والرقبة واستخدميه ككريم لفترتي الصباح والمساء.

ملطف الليمون:

- ١/٢ كوب عصير ليمون.
- ١ كوب ماء مقطر.
- ٢/٣ كوب بندق.

امزجي جميع المكونات، صبي المزيج في زجاجة نظيفة أو أي زجاجة فارغة من زجاجات مستحضرات التجميل، رجي الزجاجة جيداً قبل الاستعمال، يوضع بقطعة قطن نظيفة.

الصنوبر:

- ٢ كوب صنوبر.
- ١ كوب ماء مقطر.
- ١/٢ كوب بندق.

ضعي الصنوبر مع الماء المقطر في إناء صغير ثم ضعي المحتوى على النار، ثم انتظري حتى يبرد الماء وصفيه من بواقي الصنوبر، ثم أضيفي البندق وقلبيه جيداً.

ضعي الخليط في زجاجة نظيفة للاستخدام، يوضع بقطعة من القطن، يخزن في مكان مظلم وبارد.

البروتين:

امزجي ملعقة لبن + ملعقة عسل + بيضة، ضعيهم على وجهك ورقبتك واتركيهم أكبر فترة ممكنة ثم اشطفيهم بالماء الدافئ واتبعيه بماء بارد.



جمال عينيك يبدأ من المطبخ

يزخر مطبخك بمكونات من أعشاب وفواكه وغيرها مما تعد مكونات أصيلة في العديد من مستحضرات التجميل النافعة لبشرتك وعينيك وسائر أنحاء البشرة والجسم، وفيما يلي تجدين مستحضرات مطبخية للعناية بعينيك وما حولها :

ـ لتخفيف تورم العينين وآثار الإجهاد عليها استخدمي كمادات الشاي؛ فهو أفضل عشب يمكن استخدامه في هذا الأمر، حيث تغمسين قطنة أو إسفنجة في منقوع أو مغلي الشاي ثم تضغطينها برفق على عينيك وهما مغمضتين في اتجاه للخارج .

ـ لتخفيف التورم حول العينين والهالات حولهما استخدمي شرائح البطاطس النيئة وضعيها فوق العين المغمضة لمدة لا تقل عن ١٥ دقيقة ثم اشطفي عينيك بالماء البارد.

ـ الهالات السوداء يقضي عليها أنصاف الدوائر من التين الطازج بوضعها على العين المغمضة.

-شرائح الخيار تخفف كثيرا من أثر الإجهاد على العينين كذلك .

-شرائح البطاطس تخفف أيضا من حمرة العينين.

-تدليك العين بقطنة مغموسة في الحليب خال الدسم ثم وضعها على العين مدة عشر دقائق يقلل من إجهاد وحمرة العينين ، ثم يغسل الوجه بالماء الدافيء بعدها.

الجزر.. لتقوية النظر وجمال البشرة

يعد الجزر بلونه البرتقالي المتألق غنياً بفيتامين(أ) أو الكيراتين وغيرها من العناصر الهامة لنمو الشعر ومقاومة سقوطه وكذلك النظر وغيرها، وليس من العجيب أن ترتبط الجمال بالغذاء والصحة وما يتناوله الإنسان من طعام ، لكن العجيب أن يكون هذا الطعام مفيداً في تناوله وفي استخدامه في غير ذلك.. ومعنا اليوم من هذه الأغذية الجزر .

وقناع الجزر مما يؤكد أن هذا الغذاء الغني يجمل في كل وقت سواء بتناوله أو بدهانه، وانظري كيف :

المقادير:

- أربعه ونصف ملاعق من عسل النحل .
- يتم هرس الجزر .
- لخلط
- يخلط الجزر المهروس بالعسل .
- يدهن به الوجه مع تركه حوالي عشر دقائق.
- يشطف بعد ذلك بالماء البارد ولاحظي الفرق



تجميل بشرتك بالبخار

مما لا شك فيه أن استخدام البخار الساخن مفيد جدا إذا وظف جيدا للعناية بالبشرة، فتعريض مسام الجلد للبخار الساخن واختراق البخار للطبقة السطحية للجلد واتساع المسام ومن ثم تخليص الجلد من الدهون الزائدة والرواسب العميقة والرءوس السوداء على البشرة يضفى لمسة بهاء واشراق على الوجه.

وينصح بعمل حمام البخار اسبوعيا باستثناء ذوات البشرة الحساسة.

-كما يمكن عمل حمام البخار للوجه بأكثر من طريقة، والمهم توجيه البخار للوجه اما :

بعمل حمام بخار ماء للوجه.

استخدام جهاز التبخير الكهربي.

عمل حمام بخار عام للجسم.

- ويمكن إضافة بعض أنواع الأعشاب المفيدة لحمام بخار الماء مثل النعناع أو البابونج، وفي هذه الحالة تنقع كمية كافية من العشب في فنجان ماء مغلي وبعد ١٥ دقيقة يضاف المنقوع إلى ماء الحمام المغلي .

- لابد كذلك من تغطية الرأس أثناء عمل حمام البخار لحماية الشعر وتركيز البخار المتصاعد على الوجه.

- يوضع الوجه بالقرب من البخار في أقرب مسافة ممكنة مع تغميض العينين ومحاولة التنفس بعمق لتحقيق الاسترخاء والهدوء النفسي.

- يمكن استخدام قطنة نظيفة لإزالة الرءوس السوداء التي تلين بفعل

البخار؛ ويكون ذلك بالضغط بخفة على حافة كل منها.

يجفف الوجه بعد الحمام بقطعة نسيج قطنية معقمة.. ويمكن عمل قناع مرطب للبشرة بعد حمام البخار.



حمامات بالأعشاب..
صحة.. جمال.. انتعاش

إضافة بعض أنواع الأعشاب إلى ماء الحمام تضفي فوائد صحية، وجمالية، وانتعاشاً إلى فوائد الحمام ذاته، كوسيلة للتنظيف، وأيضاً كوسيلة للتداوي من بعض الأمراض؛ لما لهذه الحمامات المائية المتكررة من فوائد صحية عديدة، سواء كانت ساخنة أو دافئة أو باردة..

إنها إحدى صيحات العلاج في الوقت الحالي، وهو العلاج بالماء. ويستخدم في حمامات الأعشاب: الماء الساخن، أو الدافئ، أو البارد، أو المثلج، لكنه يفضل أن تعتمد أغلب الحمامات على درجة حرارة مرتفعة للماء لزيادة الانتفاع بفوائدها.

ويضاف العُشب إلى ماء الحمام بوسائل مختلفة تشمل:

ـ المستحضرات: مثل الوصفات التالية التي تعتمد على الأعشاب.

ـ منقوع الشاي: وهذا يحضّر بإضافة ملعقتين كبيرتين من العشب إلى فنجان مغلي، ويترك العشب لينقع بالماء ١٥ ـ ٢٠ دقيقة، ثم يُصفى المنقوع، ويضاف لماء الحمام.

ـ يمكن إمرار الماء الساخن من الصنبور على جوارب يحمل العشب ويعلق أسفل الصنبور، بحيث يمر الماء على العشب في طريقه إلى «البانيو» فيأخذ معه شيئاً من مادة العشب الفعّالة.

وتشمل الفوائد العامة لحمامات الأعشاب، ما يلي:

ـ تليين وتجميل أنسجة الجلد.

- تنشيط الدورة الدموية.

- زيادة حيوية الجسم.

- تلطيف الجسم، وإزالة توتر العضلات، وتسكين الآلام.

- تقوية عظام الجسم.

- تليين المفاصل وتخفيف الآلام الروماتيزمية.

- تخفيض حرارة الجسم المرتفعة.

- تهدئة الأعصاب.

- تعمل كمطِّهر للجسم.

- تنظيف الجلد وإزالة الرواسب عنه.

- مساعدة الشفاء من الأمراض.

- تقوية الجسم عامة.

حمام المريمية - المُجدد للشباب:

المكونات:

- ١،١٥ لتر ماء مغلي.
- ٢ ملعقة كبيرة من نبات المريمية المجفف.
- ٢ ملعقة كبيرة من ملح الطعام.
- ٢ ملعقة كبيرة من بيكربونات الصودا.
- ٢ ملعقة كبيرة صابون مبشور.
- ٢ ملعقة كبيرة من النشا.

التحضير والاستعمال:

ـ يُغلى الماء في إناء، وتُضاف إليه المريمية، ثم يُغطى الإناء، ويستمر الغليان لمدة ١٥ دقيقة، ثم يرفع الإناء من على النار، ويترك لمدة ساعة للحصول على منقوع مركز، ثم يصفى هذا المنقوع ويُترك جانباً، ثم يخلط الملح والصودا والصابون والنشا خلطاً جيداً..

ويضاف هذا الخليط إلى ماء الحمام، ثم ينزل المستحم إلى الماء، ويسترخي به لمدة ١٠ ـ ١٥ دقيقة، وبعد هذه المدة يضاف منقوع العشب إلى ماء الحمام، ويظل المستحم مسترخياً بماء الحمام لمدة ١٥ دقيقة أخرى.

ولابد للحصول على نتائج طيبة، أن يُجري هذا الحمام على مرحلتين، كما سبق، حيث إن الحمام الأول يعمل على تخليص الجسم من السموم والرواسب الضارة، بينما يعمل الحمام الثاني على تنشيط وإعادة الحيوية للجسم بعد تنظيف مسامه وخروج الرواسب منها.

حمام نبات الشّيبة ـ لتهدئة الأعصاب

المكونات:

ـ كمية من أوراق نبات الشيبة المُخرّطة تعادل ملء ثلاث حفنات من اليد.

ـ ١،٧ لتر ماء مغلي.

التحضير والاستعمال:

توضع أوراق النبات في وعاء، ويُصبُّ الماء المغلي فوقها، ثم يُغطى الإناء، ويترك لمدة ساعة للحصول على منقوع مركز، ثم يعبأ هذا المنقوع في زجاجة لحفظه.

يضاف من منقوع العشب حوالي ٥٧٠ ملى إلى ماء الحمام، ويسترخي المستحم بالماء لمدة ١٥ ـ ٢٠ دقيقة.

يعمل هذا الحمام في المقام الأول على تهدئة النفس والاسترخاء، ولذلك يفضل عمله في المساء للتخلص من متاعب اليوم والاستمتاع بنوم عميق.

حمام العسل والشوفان ـ لأغراض التجميل

المكونات:

- ١ ملعقة كبيرة عسل نحل.
- ١ ملعقة كبيرة من الشوفان المطحون.

التحضير والاستعمال:

يُوضع العسل مع الشوفان في «برّاد»، ويعلق البراد أسفل صنبور المياه، بحيث يندفع الماء الساخن إلى البراد ويهبط منه إلى ماء الحمام فيذيب العسل والشوفان ويحملهما معه إلى «البانيو».

يسترخي المستحم في هذا الحمام لمدة ١٥ دقيقة على الأقل.

حمامات من أعشاب مختلفة

(يضاف منقوع هذه الأعشاب إلى ماء الحمام، ويحضر المنقوع بالطريقة التي سبق توضيحها).

حمام المريمية ـ لعلاج مشاكل الشعر

الفوائد:

- ينشط نمو الشعر.
- ينشط الذاكرة.
- يمنع الطاقة.

حمام النعناع ـ لتطرية الجلد

ـ الفوائد:

ـ يطري الجلد ويجمله.

ـ يجلب النشاط والحيوية.

ـ يعطي إحساساً بالانسجام.

ـ يزيد من فاعلية ماء الحمام كمنظِّف للجسم.

حمام البابونج ـ من أفضل حمامات التجميل

ـ الفوائد:

ـ يليّن ويُجمِّل الجلد.

ـ يهدئ الأعصاب.

ـ يزيل التقلصات، ويبعث على الاسترخاء.

حمام البابونج والموستاردة ـ للمرأة الحديدية!

المكونات:

ـ ٨ ملاعق كبيرة بودرة موستاردة.

ـ ٨ ملاعق كبيرة زهور بابونج مجففة.

ـ ١،١٥ لتر ماء مغلي.

التحضير والاستعمال:

توضع زهور البابونج في إناء، ويُصبّ فوقها الماء المغلي، ثم يُسخن الإناء لمدة ٣٠ دقيقة، ثم يُرفع من على النار، ويترك لمدة ساعة واحدة للحصول على منقوع مركز، ثم يصفى المنقوع، ويضاف إليه بودرة الموستاردة مع التقليب حتى تذوب البودرة.

يضاف من هذا المستحضر كمية تعادل ٥٧٠ ملى إلى ماء الحمام.. ومدة الحمام هي ١٥ دقيقة.

ويعتبر هذا الحمام من الحمامات المقويّة للغاية والمُكسبة للنشاط والحيوية. كما أن له فائدة خاصة في القضاء على نزلات البرد في بدايتها.

حمام الأعشاب البحرية (kelp وفوائده العظيمة:تحمل الأعشاب البحرية عظيم الفوائد للجسم؛ فعلاوة على تأثيرها الجمالي من خلال إضافتها لماء الحمام، حيث تغذي الجلد وتكسبه نعومة وجمالاً، فقد وجد كذلك أنها تحتوي على مواد مضادة للروماتيزم (الروماتويد على وجه الخصوص).. ولهذا السبب نجد أن الإصابة بالروماتيزم تكاد تنعدم بين أفراد الشعب الياباني؛ نظراً لإقبالهم على تناول الأعشاب والمأكولات البحرية ضمن غذائهم اليومي.



خلطات طبيعية ١٠٠٪ لصبغة الشعر

عزيزتي حواء من المعروف أن صبغات الشعر الكيمائية تؤثر على الشعر تأثيراً سلبياً وتؤدي إلى تقصفه لذا نقدم لك

عزيزتي حواء بعض الخلطات الطبيعية صباغة شعرك .

اللون البني

١/٢ كأس حناء.

عصير ليمونتين.

٣ ملاعق خل (تفاح - عادي).

٣ ملاعق قشر باذنجان.

نصف كأس ماء فاتر.

الطريقة :

امزجي جميع المكونات ما عدا عصير الليمون ثم اتركيها حتى تختمر لمدة ٣ ساعات ثم أضيفي عصير الليمون وضعيها على شعرك من ساعة إلى ثلاث ساعات حسب درجة اللون المطلوبة .

اللون البني المحمر :

نصف كأس حناء.

عصير ليمونتين.

٣ ملاعق خل تفاح.

٤ ملاعق قهوة عربي.

١/٢ كأس ماء ساخن.

الطريقة :امزجي جميع المكونات ماعدا الليمون - اتركيها تختمر من ساعة إلى ثلاث ساعات ثم أضيفي عصير الليمون

وضعيها على شعرك من ساعة إلى ثلاث ساعات حسب درجة اللون المطلوبة .

لون الشوكولاته:

نصف كأس حناء.

عصير ليمونتين.

٣ ملاعق بودرة كاكاو.

نصف كأس ماء ساخن.

الطريقة :

امزجي جميع المكونات ماعدا عصير الليمون - اتركيها تختمر لمدة ثلاث ساعات ثم أضيفي عصير الليمون

وضعيها على شعرك من ساعة إلى ثلاث ساعات حسب درجة اللون المطلوبة .

اللون النحاسي :

نصف كأس حناء.

عصير ليمونتين.

١علبة سفن أب.

نصف كأس مناسب من الماء ساخن.

الطريقة:

امزجي جميع المكونات ماعدا عصير الليمون - اتركيها تختمر لمدة ثلاث ساعات ثم أضيفي عصير الليمون

وضعيها على شعرك من ساعة إلى ثلاث ساعات حسب درجة اللون المطلوبة .

اللون التوتي:

نصف كأس حناء.

عصير ليمونتين.

٣ ملاعق لون طعام (توتي).

كوب من شراب الفيمتو المركز.

٣ ملاعق خل تفاح.

الطريقة :امزجي جميع المكونات ماعدا عصير الليمون - اتركيها تختمر لمدة ثلاث ساعات ثم أضيفي عصير الليمون

وضعيها على شعرك من ساعة إلى ثلاث ساعات حسب درجة اللون المطلوبة



النصائح الهندية لجمال الشعر

فى دراسة هندية نشرت مؤخرا يوصى أخصائيو التجميل فى الهند باتباع تسعة ملحوظات تساعد فى الحصول على شعر ناعم وصحى.

١- الشعر الصحى يبدأ من عنايتك بجسمك

فالأغذية التى تتناولينها تؤثر بشكل أساسى فى الحصول على شعر صحى حاولى تناول الكثير من الخضراوات والفواكه التى تحوى السكر الطبيعى. كذلك تناولى منتجات الألبان كالحليب واللبن وكذلك تناولى جوز الهند حيث ثبت أنه الوصفة الأساسية للشعر الصحى انثرى القليل منه على السلطة أو مع الرز لكى تحصلى على النتائج المطلوبة.

٢- تجنبى الأغذية المعلبة

فالأغذية المعلبة هى مواد مليئة بالمواد الحافظة التى لا تحتوى على فائدة كبيرة للجسم مما يجعلها غير ذات نفع كبير. كذلك المشروبات المثلجة تعيق عملية الهضم والبناء فى الجسم لذلك ينصح بالابتعاد عنها أيضا.

٣- أضيفى البهارات بأنواعها إلى غذائك

إن إضافة البهارات إلى طعامك يكسبه مذاقا خاصا بالإضافة إلى أن هذه البهارات تساهم فى توفير التغذية الصحية لشعرك. لذلك حاولى إضافتها إلى الطعام وخاصة الشوربات أو أثناء قلى الخضراوات كذلك يمكن إضافة الكمون والفلفل الأسود المحمص والمطحون على اللبن الطازج قبل تناوله. كذلك تناولى نبات الخبيزة له تأثير فعال فى تنشيط جميع وظائف الجسم بشكل عام.

٤- الضغط النفسى

قد يؤثر بشكل خطير على صحتك وأيضا على لون شعرك. حاولى تنظيم وقتك والسيطرة على ذلك للتخلص من الضغوط الناتجة عن ضيق الوقت. حاولى إجراء تمارين استرخاء مثل التأمل. وحاولى الخروج إلى الطبيعة لمساعدة فى تحقيق صحة أكبر وتوازن عقلى أكبر. وبادرى بالحصول على نوم كافى ومريح لان ذلك يساعد بشكل كبير على نمو وتجدد الشعر.

٥- ابتعدى عن استخدام المواد التى تحتوى على كيماويات

لأنها ستؤدى إلى تدمير شعرك على المدى الطويل. بادرى إلى البحث عن مواد طبيعية لا تؤذى شعرك أثناء غسله وتنظيفه خاصة إذا كنت تغسلين شعرك أكثر من ثلاث مرات فى الأسبوع.

لذلك يفضل أن تستخدم أنواع الشامبو ذات المنشأ النباتى لأنها تساهم فى تغذية شعرك بشكل أفضل. لذلك قومى بقراءة المكونات قبل شراء الشامبو لأن بعض المنتجات قد تحوى كلمة نباتى فى اسم المنتج بينما قد لا تحوى أى مكون نباتى فى الحقيقة.

٦- احصلى على حمام زيت مع تدليك لفروة الرأس بشكل دائم

إن الحصول على حمامات الزيت مع تدليك فروة الرأس ثلاث مرات فى الأسبوع يؤدى إلى تحفيز عملية النمو لدى شعرك ويعطيه قوة وصحة كبيرة كذلك يحافظ على رطوبة فروة الرأس الأمر الضرورى لصحة الشعر.

وينصح هنا باستخدام زيت جوز الهند واللوز وكذلك زيت الزيتون. قومى بإضافة الزيت الفاتر إلى شعرك وقومى بتوزيعه بعناية على كل فروة الرأس ثم بادرى بتدليك فروة الرأس بأطراف أصابعك، وينصح أن تتركيه على شعرك حتى الصباح إذا أمكن وإذا تعذر ذلك حاولى إبقاءه أطول فترة ممكنة بحيث لا يقل حمام الزيت عن ساعتين، ثم استخدمى الشامبو لتنظيف الشعر.

إن تدليك فروة الرأس يساعد أيضا على الاسترخاء وعلى الحصول على نوم مريح أيضا.

٧- لا تستخدمى الفرشاة وشعرك مبلول

إياك أن تقومى بتسريح شعرك بالفرشاة إذا كان مبلولا ومهما كنت مستعجلة إن أفضل طريقة للشعر المتشابك الرطب هو استخدام مشط خشبى ذو أسنان عريضة وليس الفرشاة.

٨- كذلك الاستخدام المفرط لمجفف الشعر

يؤدى إلى الأضرار بالشعر على المدى الطويل إذ يؤدى إلى جفاف الشعر وتقصف أطرافه لذلك ينصح أن يترك الشعر ليجف طبيعيا ومن ثم القيام بتسريحه.

٩- وأخيرا فإن كثرة تسريح الشعر واستخدام الفرشاة

يؤدى إلى ظهوره بشكل صحى وبراق. لذلك قومى كل ليلة باستخدام الفرشاة لتسريح شعرك بكل الجهات ولكن كلا على حدة. أى قومى بتسريحه من اليمين إلى اليسار ثم من الأمام إلى الخلف أو العكس واستخدمى فرشاة جيدة وابدئى من فروة الرأس وانتهى عند أطراف الشعر.



فوائد الشاى

الشاى يعدل المزاج ويجمل أيضاً

للشاى فوائد جمالية للجلد..

فنظرا لقدرته على إمتصاص أشعة الشمس الضارة هى (الأشعة فوق البنفسجية) فلذلك يعتبر الشاى أحد المستحضرات الواقية من أشعة الشمس التى يمكن استخدامها فى المصايف كدهان للجسم ويستخدم الشاى فى شطف الشعر لتحسين لونه حيث يجعل الشعر البنى الباهت أكثر بريقاً.. كما يحسن اللون الرمادى (الشيب) فيجعله أكثر غمقانا وبالتالى على اخفائه. ويستخدم كمادات الشاى فى تلطيف العين المجهدة مثل أصحاب النت وزوال الهالات الغامقة التى تظهر بأسفل العين..

ويا رب يدوم جمالكم الى الأحلى من غير عمليات التجميل ولا ابر نبات تفيد ما تضر...

❀ ❀ ❀

نصائح متنوعة لجمالك سيدتي

عزيزتي الجميلة .. يحتاج شعرك لبرامج متنوعة من العناية تضمن له الحماية والتغذية والمظهر الصحي، وتعد أفضل تلك البرامج ما كان معتمدا على مواد طبيعية وإليكِ النموذج التالي: لتغذية شعرك عليكِ بخلط بيضة مع ملعقتين من العسل الأبيض مع ملعقة من زيت الشعر ثم يتم خلط الجميع مع بلسم الشعر، ثم يضاف للشعر ويترك لربع ساعة ليتم غسيله بعدها وتتكرر تلك العملية كل نصف شهر لمدة ٣ شهور ، ولاحظي مدى التغيير الذي سيطرأ على شعرك .

عزيزتي .. هل تعلمين ان ماسك الاناناس مفيد جداً لبشرتك ، فيمتاز الأناناس بخاصيات مهمة تساعد على تنظيف بشرة الوجه، ذلك ان الأنزيمات التي يتوفر عليها تساعد على تخليص البشرة من الدهون والشوائب العالقة بها. و كل ما عليك القيام به هو أن تدلكي وجهك بعصير الأناناس، أو بقطع صغيرة منه، بأناملك لتحصلي على بشرة طرية ونظيفة .

عزيزتي الجميلة .. لاتحتاري اذا وجدت جلدك أقل نعومة ، خاصةً مع قدوم فصل الشتاء الذي قد يسبب جفاف بشرة الجسم وتشققها . لذا يقدم لك خبراء التجميل وصفة لنعومة وترطيب بشرتك: المكونات : ٣ . ٤ ملاعق كبيرة زيت ياسمين، ٢٨٥ ملى كحول نقي. ٤٢٥ ملى زيت خروع. التحضير والاستعمال: تخلط المكونات جيداً ببعضها البعض ، وتحفظ في زجاجة. يضاف كمية بسيطة من المستحضر لماء الحمام "لا تتعدى ملء ملعقة كبيرة". فمن خلال عمل هذه الحمامات بصفة منتظمة تعمل هذه الزيوت على تجميل الجسم لما تضفيه على البشرة من نعومة ونضارة وحيوية. ذلك بالإضافة لانتفاع الجسم ببعض الفوائد الصحية المعروفة عن هذه الزيوت. ويكون عمل هذه الحمامات بإضافة بضع

نقاط من الزيت لماء الحمام سواء كان بارداً أو دافئاً.

عزيزتي .. إذا لاحظت بقعاً بنية أو شامات صغيرة على وجهك فاتبعي إحدى الطرق الآتية :

× سخني أربع أوراق طازجة متوسطة الحجم من نبات "سن الأسد" مع خمس ملاعق زيت الخروع على نار هادئة لمدة ١٠ دقائق ثم يرفع الوعاء من على النار ويترك الإناء لمدة ٣ ساعات ثم يصفى الزيت ويعبأ في زجاجة .

× قشري ثلاث حبات لوز و انقعيها في الماء ثم اطحنيها ، أضيفي ملعقة صغيرة من عصير الليمون و بياض بيضة واحدة إلى عجينة اللوز ضعي طبقة من الخليط فوق البقع ثم اشطفي وجهك بماء فاتر بعد ١٥ دقيقة . كرري ذلك يومياً حتى تزول البقع .

× قشري ثمرة تفاح ، وأُهرسيها جيداً لصنع عجينة ، وضعيها على مكان البقع. وكرري ذلك يومياً.

× يمكنك استعمال كريم الصبّار بصفة منتظمة إذ يساعد على إخفاء النمش ، كما أنه يفيد البشرة الدهنية بصفة خاصة حيث يخلصها من الدهون الزائدة بها.

عزيزتي الفتاة .. اذا كنتِ تعانين من مشكلة حبوب الشباب، فلاداعي للقلق، حيث يقدم لك خبراء الاعشاب الطبيعية كريم البقدونس الذي يخلصك من حبوب والرؤوس والبثور الموجودة بالوجه. المكونات :. ٣ ملاعق كبيرة من البقدونس المُخرّط. . ٢/١ ملعقة صغيرة من ملح الطعام. . ٢/١ ملعقة صغيرة من البابونج المُخرّط. . عصير نصف ليمونة. . ١٦ ملعقة كبيرة من زيت العُصفر. . ٢ ملعقة كبيرة من دقيق الصويا. . ٣ ملاعق كبيرة ماء لافندر. . ١٠ نقط من زيت المُر. التحضير والاستعمال : لعمل ماء اللافندر ، يوضع في إناء كمية من رؤوس نبات اللافندر ، ويُصبُّ عليها مقدار ١,٧ لتر ماء مغلي ، ثم يترك الإناء لمدة ساعتين ، ثم يُصفى المنقوع ، ويعبأ في زجاجة. يُخلط الدقيق مع ماء

اللافندر لعمل عجينة طرية ، ثم تُسخن العجينة على نار هادئة، ثم تضاف الزيوت للعجينة ، ويُقلب الخليط جيداً حتى يتماسك ثم يرفع الإناء من على النار، ويضاف للخليط الليمون والبقدونس والملح والبابونج، ويعاد التقليب حتى يتماسك الخليط لصنع كريم. يفضل استخدام هذا المستحضر مساء

عزيزتي الجميلة .. يقدم لك خبراء التجميل بعض الطرق للتخلص من النمش:

× انقعي ملعقة صغيرة من الفجل الحار المبشور في عصير ليمونيتين لمدة ٤٨ ساعة في حجرة دافئة ثم عبئيه في زجاجة و ادهني به البقع يومياً باستخدام قطعة قطن .

× ضعي طبقة من عصير الليمون الطازج على النمش واتركيه حتى يجف ثم اغسلي وجهك بماء فاتر كرري ذلك مساء كل يوم حتى يختفي النمش.

× امزجي ملعقة كبيرة من عصير الفجل مع ملعقة صغيرة من شرش اللبن وملعقة صغيرة من عصير الليمون الطازج ضعي طبقة من الخليط على النمش ثم اشطفيها بعد أن تجف

عزيزتي الجميلة .. اعلمي ان درهم وقاية خير من قنطار علاج ، لذلك إليكِ عشر نصائح تهمك للمحافظة على جمالك وجمال بشرتك: النظافة: من الضروري للمحافظة على نضارة بشرتك وشبابها أن تزيلي مساحيق التجميل وآثارها تماماً. ترطيب الوجه: بعد إزالة آثار الماكياج عن الوجه، ننصح دائماً باستخدام الكريمات النباتية الطبيعية المرطبة لبشرة الوجه كي تحافظ البشرة على حيويتها. تجنب التدخين: فقد ثبت أن المدخنين تظهر عليهم أعراض كبر السن أكثر من غير المدخنين. الريجيم: أنواع الطعام لها تأثير على بشرتك سلباً أو إيجاباً، فالبشرة هي أول ما يتأثر بنظام الغذاء السيئ، وعلى سبيل المثال فإن نسبة الدهون العالية في الطعام تزيد من صعوبة الهضم وزيادة إفرازات الدهون والزيوت يؤدي إلى ظهور البقع والحبوب بالوجه، فاحرصي على تناول

الخضراوات والفواكه. -اجعلي الماء صديقك: يجمع خبراء التجميل على أهمية شرب الماء بكثرة، فله أثر جيد وملموس في إضفاء النضارة على البشرة. - جددي هواء بيتك: فبشرتك بحاجة إلى ذلك، وحتى يمكن لبشرتك أن تتنفس جيداً عليك الانتباه إلى ضرورة تجديد تهوية بيتك في أوقات الصباح والمساء. - احذري أشعة الشمس: كثرة التعرض لها يؤدي إلى الإضرار بخلايا البشرة، ويبدل لونها إلى لون داكن، وللحماية منها ننصح باستعمال واقٍ من الشمس. - رياضة للوجه: فهي تحافظ على نضارة وحيوية البشرة، وتقيه من التجاعيد المبكرة.

عزيزتي حواء.. اذ كنتِ تسعين إلي الحصول علي النضارة بطريقة طبيعية، فينصحك خبراء التجميل بغسل وجهك يوميا بالماء البارد، حيث يؤدي إلى اكتساب الوجه للبريق والنضارة الطبيعية. ويوضح الخبراء أن هذه الطريقة تعمل على زيادة ورود الدم إلى منطقة الوجه بعد تعرض الأوعية الدموية المغذية للوجه "لصدمة الماء البارد" مما يحفز الجهاز العصبي للعمل على إرسال إشارات عصبية للأوعية الدموية بالاتساع من خلال ميكانيكية فسيولوجية تسمى منعكس الاتساع، علما بأن لهذه الميكانيكية استخدامات أخرى في اكتساب الصحة قبل التخلص من التوتر العضلي.

عزيزتي .. يقدم لك خبراء التجميل " ماسك الخميرة البيرة "، نظرا لما تحتويه الخميرة من انزيمات تفيد البشرة وتغذيها بعمق، بالاضافة الي أنه يساعد على التخلص من ذرات الأتربة العالقة بمسام الوجه مما يضفي على الوجه نقاء ملحوظا . طريقة التحضير والاستعمال: قومي باذابة ملعقة كبيرة من الخميرة سواء كانت طازجة أو مجففة فى فنجان ماء، اخلطي المزيج جيدا حتى يصبح قوامه غليظا قومي بتغطية بشرة وجهك بالخليط ثم اتركيه لمدة ١٥ دقيقة لا تقلقي إذا لاحظت جفاف الخميرة فوق بشرة الجلد؛ لأن ذلك يساعد على التخلص من ذرات الاتربة ثم اغسلي وجهك بالماء الدافئ

عـزيزتي حـواء .. اذ قـررتي البـدء في عـمل الريجـيم تذكـري أن هنـاك نقـاطـا مـهـمـة لابد من أخـذهـا فـي الاعـتـبـار ، حـيث يؤكـد د . مـاجـد زيـتـون أخـصـائي الأمراض الجلدية والأنظمة الغذائية في مصر أن نظامك الغذائي لابد أن يعتمد علي عـدد السـعـرات، ولكن هناك بعض الأخـطاء التي يرتكبـهـا البـعض مـثل : . حـذف إحـدي هـذه الوجـبـات خـاصـة الإفطار، حـيث أن ذلك يقلل من مـسـتـوي السكر في الدم فينشط مـركـز الجـوع في المخ مما يجعله يتناول طعـامـا أكثر في الوجبـة التاليـة . - عـدم تناول ثمـرة الفاكـهـة المسموحـة أثناء الريجـيم خطـأ كـبـيـر بعـد تناول وجـبـة الغـذاء بسـاعـتين، إذ يؤثر علي مـسـتـوي السكر في الدم ويسـبـب الصـداع والدوخـة والغثيان . - لابد مـن تناول وجـبـة العـشـاء مبكرا؛ لأن مـعـدلات الحـرق تقل بعـد السـادسـة مسـاء ، لذا فإن تنـاول وجـبـة واحـدة مـسـائيـة في اليـوم لايؤدي إلي انخـفـاض ملمـوس في الـوزن عكس مـا هـو شـائـع . - عـدم الاهـتـمـام بإدراج جـمـيـع العـنـاصـر الغـذائيـة في الريجـيم، مـثل البـروتين والكـربوهـيـدرات والفيـتـامينات ونسـبـة قليلة من الدهون المأخوذة من مـصـدر طبـيـعي غـيـر مصنع، يؤثر علي حـيـوية الجـسـم والشـعـر والأظافـر والصـحـة بصـفـة عـامـة . - وأخـيـرا، عليك بعدم المبالغة في ممارسة الرياضة فيفضل المشي لمدة نصف ساعة يوميا .

عـزيزتي .. يؤكـد خـبـراء التـجـمـيل أن الشـعـر العـادي يحـتـاج لعـنايـة مـسـتـمـرة لأنه يمكن أن يتـحـول بالمعاملة السـيـئة والأسلوب الردىء إلى شـعـر جـاف أو شـعـر مـائل للسـقـوط. وأهـم مـا يحـتـاجـه الشـعـر العـادي من وسـائل العـنايـة هـو : - عـدم الإفـراط في غـسـله حـتى لا يتـحـول إلى حـالـة الجـفـاف. - ضـرورة اخـتيـار صـابونة جيدة أو شـامـبـو مناسب (شـامـبـو طبـيـعي أو من الأعـشـاب). - احـرصي علي الا يتـعـرض شـعـرك لفـتـرة طويلة لحـرارة الشـمـس ، كـمـا في فـصـل الصـيف ، كـمـا أنه يحـتـاج من وقت لآخـر لاسـتـعـمـال المسـتـحـضـرات المغـذيـة والمرطبـة وغـيـرهـا من وسائل العناية بالشعر .

عزيزتي المرأة .. ينصحك خبراء التجميل بضرورة تحديد نوع بشرتك حتي تستطعين أن تعطيها العناية التي تتطلبها، لذا نقدم لك بعض الخطوات البسيطة التي تساعدك في تحديدها:

× اغسلي وجهك بمنظف للوجه واشطفيه جيدا بالماء ثم قومي بتجفيفه بفوطة برفق.

× بعد ساعة كاملة، احضري منديلا ورقيا وضعيه على وجهك واضغطي على أربع نقاط من الوجه وهي : الجبهة والخدين والأنف والذقن.

× افحصي أثر هذه المناطق الأربعة على المنديل الورقي وحددي نوع بشرتك كالتالي: - بشرة دهنية: وجود آثار الدهون في كل منطقة من المناطق الأربعة. - بشرة مركبة: وجود آثار الدهون في بعض المناطق - بشرة عادية: لا يوجد آثار دهون في أي منطقة - بشرة جافة: لا يوجد آثار دهون وهناك بعض آثار تقشر للبشرة في المنديل.

عزيزتي الجميلة .. هل شعرك قصير ومتقصف، وبالتالي يسبب لك ذلك عناء خاصا عند تصفيفه ؟ لتتعاملي عزيزتي مع هذه الشعيرات المقصفة، استعملي فرشاة الأسنان لتمشيط هذه الخصلات القصيرة، فالشعر الخشن القصير الذي تحتوي عليه فرشاة الاسنان سيمنحك السيطرة على خصلات شعرك. مجفف الهواء: -قومي بتجفيف الشعيرات القصيرة الموجودة في مقدمة شعرك و استخدمي لذلك فرشاة أسنان مستديرة. -استخدمي أصابعك لتفصلي الشعر عن بعضه حتى يجف تماماً. -قومي بتقسيم شعرك إلى أجزاء وقومي بتجفيف كل جزء على حده. -احرصى على ان تكون الفرشاة والمجفف فى اتجاه واحد. وللحفاظ على شعرك مرتب حتى بعد القيام من النوم، دلكى شعرك ونامى على وسادة حريرية؛ حتى في السفر احملي واحدة معك.

فتاتي .. بعد يوم شاق ومرهق تشعرين بالتعب الشديد الذي له اكبر الاثر على بشرتك، فتفقد بريقها بسرعة، ولكن يمكنك أن تشعري بالراحة والقوة

والصحة باتباعك الخطوات التالية :

- تنفسي بعمق وأغلقي عينيك .

- حاولي استثارة حيويتك والألوان الطبيعية في وجهك .

- ابتسمي في سعادة وخاصة في مكان تغمره الشمس لتقبل وجنتيك بحب يمنحها حمرة .

- قومي بتدليك خديك في حركة دائرية بقطعة من الإسفنج مغطاة بالجيل أو الكريم المناسب .

- احرصي على تدليك بشرة الوجه باستمرار في اتجاه واحد فقط. - لحمرة خديك بمستحضرات التجميل استخدمي فرشاة ناعمة كثيفة الشعر لتوزيع أحمر الخدود

عزيزتي الشابة .. إذا كان شعرك باهتاً استعيني بعد غسل الشعر بملطف معزز للون لفك تشابكاته، ثم أضيفي إليه وهو رطب كمية صغيرة من الرغوة المعززة للون، ثم مشطيه خلال تجفيفه بالمجفف إذا كان أملسا، إما إذا كان أجعد فالأفضل أن تستعيني بموزع الهواء المرفق مع المجفف الكهربائي. ومن بين أهم أسباب فقدان الشعر للمعان: قلة الرطوبة الطبيعية في الشعر، وهذا يتطلب منا الاهتمام بتغذية وترطيب الشعر عن طريق أقنعة ترطيب الشعر. كما يفضل بعد الانتهاء من غسل الشعر بالشامبو أن تضعي على شعرك بعض الكريم لترطيب الشعر ثم اتركيه يجف تلقائيا. إن استعمال مصل على الشعر سيجعل الشعر يعكس الضوء بالشكل الأفضل لك، لا تستعمليه إلا كلمسة نهائيه بعد التصفيف، ولا تكثري من المصل؛ لأنه يجعل الشعر دهنيا أكثر. وأفضل وقت لوضع المستحضر هو الوقت الذي ننشف فيه الشعر بالمنشفة حتى امتصاص الماء الزائد منه، ثم لفه بالمنشفة إلى يحين موعد استعمال مستحضرات التصفيف.

عزيزتي المرأة.. ينصحك خبراء التجميل بضرورة العناية ببشرتك بعد الاربعين ، وذلك من أجل إكساب بشرتك النضارة والحيوية، لذا نقدم لك كريم

زيت الزيتون لتحقيق ذلك. ويتكون من : - ٨ ملاعق كبيرة زيت زيتون. - صفار بيضة واحدة. - ملعقة كبيرة من خل التفاح - ١/٢ ملعقة صغيرة من السكر. التحضير والاستعمال : يُضرب صفار البيض ويُخلط جيداً مع الخل والسكر، ثم يضاف الزيت للخليط تدريجياً ، ويُقلب جيداً لصنع كريم متماسك، عليك استعمالها بصفة منتظمة.

عزيزتي حواء .. تعاني الكثيرات من تعرض بشرتهن للارهاق مما ينعكس علي جمالهن بشكل سلبي لكن علاج هذه المشكلة بسيط جدا، وذلك عن طريق اقنعة للوجه من المواد الطبيعية مثل الاعشاب والفواكه السهلة التحضير ، فمثلا قناع المايونيز يتكون من بيضة مايونيز

توضع كاملة علي وجهك لمدة عشرين دقيقة ثم يشطف بالماء البارد . كما ينصحك الخبراء باتباع بعض النصائح التالية من اجل الحفاظ علي البشرة - استبدلي الصابون بمنظف لطيف. - لا يجب الانتظار حتى الليل وقبل الخلود إلى النوم لتنظيف البشرة، قومي بتنظيف بشرتك بمجرد وصولك إلى البيت، حتى وإن لم تكوني تضعين أي ماكياج، لأنك تحتاجين إلى تنظيفها من الغبار وعوامل التلوث التي تتراكم عليها طوال النهار وتسد المسام. - ضعي يوميا كمية كافية من كريم خاص بالعينين في الصباح والمساء. فعيناك هما الجزء الأول من وجهك الذي تظهر عليه علامات الشيخوخة، اختاري كريما خفيفا وتجنبي الكريمات الثقيلة لأنها قد تتسبب في انتفاخهما - اشربي كميات كافية من الماء، لتنظيف جسمك وبشرتك من الداخل، فالماء يقوي مرونة البشرة عكس المشروبات الغازية

كشف أطباء أسنان في جامعة الينوي الأمريكية، عن وجود زيت أساسي في بهار القرفة، يساعد في قتل بكتيريا الفم المسؤولة عن إنتاج مواد كيميائية برائحة كريهة، تخرج مع النفس.

ووجد الباحثون أن مادة "سيناميك آلديهايد" الزيتية، وهي مركب النكهة

الرئيسي في القرفة، من أقوى المواد الطبيعية والنباتية في قتل جراثيم الفم والأسنان، لذا فهي غالبا ما تضاف كعنصر منكه للعلكة والحلويات.

وبالرغم من أن مضغ العلكة يجعل رائحة النَفَس أفضل وأجمل، يرى الباحثون أن عملية المضغ بحد ذاتها لأي شيء، حتى وإن كان شمعا لا طعم له، تحفز إنتاج اللعاب، الذي يزيل بدوره معظم البكتيريا الموجودة في تجويفات الفم.

وأظهرت الاختبارات المعملية أن بعض الزيوت النباتية تمنع أيضا نمو ثلاثة أنواع من بكتيريا الفم المصاحبة لرائحة النَفَس الكريهة، وإنتاج مركبات متطايرة تسبب روائح مزعجة.

وأظهرت التحليلات الجرثومية التي أجريت على ١٥ شخصا، مضغوا ثلاثة قطع من العلكة بمعدل واحدة كل ٢٠ دقيقة، أحدها بنكهة القرفة الطبيعية، والثانية بنكهة مختلفة، والثالثة بلا نكهة أو زيوت، وتحليل عينات من لعابهم بعد ٢٠ دقيقة من التوقف عن المضغ، ومقارنتها مع عينات أخرى جمعت قبل البدء بعملية المضغ، أن علكة القرفة قتلت نصف بكتيريا الفم وأكثر من ٤٠ في المائة من الأنواع الجرثومية غير الهوائية المسؤولة عن رائحة الفم الكريهة، من خلال إنتاج مركبات كبريتية متطايرة، بعد تحلل البروتينات.

وكشف الباحثون عن أن العلكة التي تحتوي على منكهات طبيعية أخرى غير القرفة، نجحت أيضا في تقليل عدد البكتيريا، وذلك بسبب الخلاصات النباتية الموجودة فيها بكميات ضئيلة، بينما لم تسبب العلكة التي لا تحتوي على منكهات أو مواد قرفة أي انخفاض ملحوظ في تعداد بكتيريا الفم.

وخلص العلماء في اجتماع الجمعية الدولية لبحوث الأسنان، إلى أن مضغ العلكة أو اللبان يؤثر إيجابيا على نظافة الفم على المدى القصير، خصوصا إذا احتوت على عوامل مضادة للميكروبات كمركب "سيناميك آلديهايد"، وخلاصة النعناع، وغيرها من المواد الطبيعية النشطة.

عزيزتي الشابة .. قد نجد كثيراً فتيات صغيرات يبدأن في استعمال كريمات ازالة التجاعيد الموجهة للمرأة الناضجة أساساً . وقد أكد خبراء التجميل أنه لا حاجة إلى هذه الكريمات في هذه السن، فهي، إن كانت لا تضر، إلا أن فائدتها لا تكون كبيرة. كما أكدت الدراسات حول هذا الموضوع أن الكريمات المضادة للشيخوخة التي تحتوي على نسبة عالية من حامض الجليكولي قد تؤثر سلباً على الطبقة السطحية للبشرة الشابة، بحيث تجعلها أكثر تأثرا بأشعة الشمس وأكثر حساسية لها. ونصح الخبراء المراهقات بالاكتفاء بكريمات تحتوي على مضادات للشمس بترشيحات عالية لا تقل عن ٣٠ يوما، وأن يبدأ في استعمال الكريمات المضادة للشيخوخة فقط عندما تبدأ الخطوط الرفيعة في الظهور أو عندما تظهر على بشرتهن أضرار الشمس، كما ورد بجريدة الشرق الاوسط .

سيدتي .. إذا كنتِ تلاحظين اتساع المسام بجلد الوجه أو بمناطق أُخرى مما يسيىء إلى منظر البشرة، فإن من أفضل ما يمكن الاعتماد عليه لتضييق هذه المسام هو استعمال الطماطم في صورة شرائح أو عصير. ومن خصائص الطماطم الفريدة في مجال التجميل أنها تناسب البشرة شديدة الدهنية وكذلك البشرة شديدة الجفاف ، ولذلك فهي كثيراً ما تستخدم في عمل الأُقنعة.



فهرس المحتويات

